

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Elsa Maria da Silva Sousa

**Viver a (e para) aprender:
promoção do envelhecimento ativo**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Elsa Maria da Silva Sousa

**Viver a (e para) aprender:
promoção do envelhecimento ativo**

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação
Área de Especialização em Educação de Adultos
e Intervenção Comunitária

Trabalho realizado sob orientação da
Prof. Doutora Maria Clara Costa Oliveira

setembro de 2013

DECLARAÇÃO

Nome: Elsa Maria da Silva Sousa

Endereço electrónico: elsasousa1989@gmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 13780098

Título do relatório de Estágio: Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo

Orientador(es): Prof. Doutora Maria Clara Costa Oliveira Ano de conclusão: 2013

Designação do Mestrado ou do Ramo de Conhecimento do Doutoramento:

Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ____/____/____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Ao longo deste tempo ansiei por chegar a esta página e aqui agradecer a todos aqueles que me apoiaram e contribuíram para a concretização deste projeto de intervenção. Em primeiro lugar tenho que agradecer aos utentes dos centros de convívio com os quais trabalhei, pois sem eles este projeto não teria o sucesso que teve e não seria concretizável. O meu muito obrigada por serem meus companheiros nesta pequena temporada da minha vida.

À minha orientadora, Prof. Doutora Maria Clara Costa Oliveira, pela orientação, apoio, atenção e disponibilidade. O meu muito obrigada pelo incentivo, palavras de coragem e ajuda dada ao longo destes intensos e longos 9 meses.

Aos meus pais, por mais uma vez estarem comigo e me apoiarem mas, sobretudo, à minha mãe que me acompanhou sistematicamente em todo este caminho, que chorou e partilhou comigo as minhas alegrias e tristezas. Obrigada por seres a mulher que és, por seres a melhor mãe do mundo, por estares sempre comigo.

Ao Richard, meu noivo, por estar sempre ao meu lado, por me apoiar incondicionalmente.

Ao meu irmão e irmãs pela paciência que tiveram comigo e pelo apoio e incentivo que me iam dando.

À minha avó que apesar das doenças que acarreta e de não me poder incentivar com palavras sempre me transmitiu força com o seu simples sorriso.

Às minhas amigas pelo apoio e palavras de incentivo e coragem. Através de meras palavras ajudaram-me a acreditar que era capaz de ultrapassar todos os obstáculos.

Ao monitor de informática Fábio, ao professor de educação física Miguel e à enfermeira Rosa pela ajuda em algumas das atividades, nomeadamente, “Aprender a teclar”, “O exercício físico” e *Workshop* sobre “Primeiros Socorros – Acidentes domésticos na terceira idade”.

Ao grupo de escuteiros e grupo de catequese das respetivas freguesias onde se encontram sediados os centros de convívio pela disponibilização e ajuda para a concretização das atividades intergeracionais.

A todos quanto me apoiaram e acreditaram em mim, o meu muito obrigada.

Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo

Elsa Maria da Silva Sousa

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2013

Resumo

A nossa sociedade tem vindo a caracterizar-se pelo elevado índice de envelhecimento, que constitui um desafio económico e social; embora haja alguns progressos na proteção dos direitos desta faixa etária, torna-se urgente repensar políticas e infraestruturas que façam dos nossos séniores cidadãos mais ativos e preocupados consigo e com aquilo que os rodeia. Não importa somente proporcionar momentos de ocupação de tempos livres, mas antes e, simultaneamente, momentos de aprendizagem que lhes permitam ser responsáveis pelas suas próprias vidas, em vez de membros passivos e à guarda de outrem. É importante que cada idoso tome as rédeas da sua própria vida, interessando-se pelas questões sociais e pela realidade envolvente pois eles são parte integrante de uma sociedade que ajudaram a edificar; daí suas experiências e histórias de vida puderem tornar-se pedras basilares para as gerações presentes e futuras. As instituições têm que promover a informação, formação e a educação (formal, não formal e informal) destas pessoas.

Tendo em conta esta realidade, a intervenção construída e implementada em dois centros de convívio (de um município de Braga) visou promover o envelhecimento ativo e, conseqüentemente, o desenvolvimento de todas as dimensões dos indivíduos, bem como a melhoria da sua qualidade de vida, apostando-se em trabalho de investigação-ação participativa.

Esta intervenção teve em consideração a saúde, a participação e a segurança como princípios do envelhecimento ativo, seguindo as indicações da OMS. Foram assim proporcionadas atividades que mantivessem/potencializassem a saúde, quer pessoal, quer coletiva, alertando também para as questões ambientais. O contacto com novas ferramentas tecnológicas foi, igualmente, uma forma de combater o envelhecimento. Os testemunhos de aprendizagem e de educação foram ainda partilhados com os utentes deste projeto com população jovem residentes nas mesmas áreas geográficas.

Live (and to) learn: promotion of active aging

Elsa Maria da Silva Sousa

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2013

Abstract

Our society is been characterized by high rate of aging, which constitutes an economic and social challenge; although there is some progress in the protection of the rights of this age group, it becomes urgent to rethink policies and infrastructures to turn our seniors citizens more active and worried about themselves and about what surrounds them. It is not only important what provides moments of leisure occupation, but also, simultaneously to proportionate learning moments to allow them to be responsible for their own lives, rather than passive members under the custody of others. It is relevant that every elderly person takes the reins of his own life, as well as an interest in the social issues and the surrounding reality where they are an integral part and which they that helped to build. Hence, their experiences and life histories can become building blocks for present and future generations. The institutions must promote information, education and training (formal, non-formal and informal) to these people.

Given this reality, the intervention built and implemented at two centers of conviviality (at a municipality of Braga) aimed to promote active aging and consequently the development of all aspects of individuals, as well as the improvement of their quality of life, focusing on participatory action-research work.

This intervention has taken into consideration the health, participation and security as principles of active aging, following the indications of WHO. Were thus provided activities that maintain/potentiate personal, or collective health, warning also for environmental issues. Contact with new technological tools was also a way to promote active aging. The testimonies of learning and education were also shared with by the elderly of this project with young people residing in the same geographical areas.

Índice geral

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice de gráficos	xiii
Índice de tabelas	xiii
Lista de abreviaturas	xiii
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento contextual	3
1.1.Caracterização da instituição	3
1.2.Caracterização do público-alvo.....	5
1.3.Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação: o projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo”	8
1.4.Diagnóstico de necessidades/interesses	10
1.5.Finalidade e objetivos da intervenção	13
Capítulo II - Enquadramento teórico da Problemática Estágio.....	15
2.1. Investigação e Intervenção na Área Problemática do Estágio	15
2.1.1. “A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempo de ócio, como promoção do envelhecimento ativo”.....	15
2.1.2. “Envelhecimento Activo no Idoso Institucionalizado”	16
2.2. Conceções teóricas	18
2.2.1. Educação permanente e comunitária	18
2.2.2. Envelhecimento vs Envelhecimento ativo	25
2.2.3. Animação como instrumento de EDUCAÇÃO.....	33
2.2.4. Intergeracionalidade	40

2.2.5. <i>Empowerment</i> /empoderamento	44
2.2.6. Tempo livre, ócio e lazer	49
2.3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação	54
Capítulo III - Enquadramento metodológico	57
3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação a adotar	57
3.1.1. Paradigma de investigação/intervenção	57
3.1.2. Metodologia de investigação/intervenção	59
3.1.3. Métodos e técnicas de investigação	61
3.1.4. Métodos e técnicas de educação/formação	66
3.1.5. Métodos e técnicas de avaliação	69
3.2. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo	71
3.2.1. Recursos mobilizados	71
3.2.2. Limitações do processo	72
Capítulo IV - Apresentação e discussão do processo de intervenção	75
4.1. Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido	75
4.2. Descrição das atividades desenvolvidas	76
4.2.1. Informática	77
4.2.2. Educação para a saúde	79
4.2.3. Educação Ambiental	85
4.2.4. “Momentos de lazer e aprendizagem”	90
4.2.5. Interação intergeracional	97
4.3. Atividades não realizadas	100
4.4. Apresentação e discussão dos resultados obtidos com o projeto de intervenção	100
Capítulo V - Considerações Finais	107
5.1. Análise crítica dos resultados e as implicações dos mesmos	107

5.2. Evidenciação do impacto do estágio: a nível pessoal, a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização.....	108
Bibliografia referenciada	111
Outra bibliografia consultada.....	118
Anexos	121
Anexo I – Panfleto.....	123
Anexo II – Notícias.....	125
Anexo III – Organograma	129
Anexo IV - Censos 2011: dados referentes à população residente e nível de instrução num dos municípios de Braga	131
Apêndices	133
Apêndice I - Questionário de avaliação de necessidades/interesses	135
Apêndice II - Entrevista à monitora	141
Apêndice III - Transcrição da entrevista à monitora	143
Apêndice IV - Cronograma.....	145
Apêndice V - Questionário de avaliação contínua (avaliação das atividades).....	147
Apêndice VI – Resultados da avaliação contínua.....	149
Apêndice VII – Questionário de avaliação final	163
Apêndice VIII – Entrevista final à monitora.....	165
Apêndice IX – Transcrição da entrevista final à monitora	167
Apêndice X - Aglomeração das mezinhas recolhidas com a atividade II "Mezinhas do passado" ..	169
Apêndice XI - Dossiê de receitas saudáveis.....	171
Apêndice XII - Atividades extraplano	181
Apêndice XIII - Exemplos de registo no diário de bordo	183
Apêndice XIV - Exemplos do registo fotográfico de algumas das atividades implementadas.....	185
Apêndice XV - Teses investigadas e analisadas em torno do envelhecimento ativo ao longo da intervenção.....	187

Índice de gráficos

Gráfico 1: Género dos utentes dos centros de convívio.....	6
Gráfico 2: Idade dos utentes dos centros de convívio.....	6
Gráfico 3: Profissões exercidas pelos utentes do centro de convívio A.....	6
Gráfico 4: Profissões exercidas pelos utentes do centro de convívio B.....	6
Gráfico 5: Grau de escolaridade dos utentes dos centros de convívio.....	7
Gráfico 6: Situação habitacional dos utentes dos centros de convívio.....	7
Gráfico 7: Situação ocupacional dos centros de convívio.....	7
Gráfico 8: A importância do convívio intergeracional para os utentes dos centros de convívio	10
Gráfico 9: A importância dos centros de convívio para os utentes.....	11
Gráfico 10: O que gostaria de vir a fazer no centro de convívio?.....	12
Gráfico 11: Gostou das atividades realizadas ao longo destes 9 meses?.....	101
Gráfico 12: Com as atividades que realizou, ao longo destes 9 meses, aprendeu alguma coisa de novo?.....	103

Índice de tabelas

Tabela 1: Atividades que os utentes mais gostaram.....	102
Tabela 2: O que os utentes acharam das atividades implementadas.....	102
Tabela 3: O que os utentes aprenderam ao longo da intervenção.....	104

Lista de abreviaturas

OMS – Organização Mundial de Saúde
INE – Instituto Nacional de Estatística
ONU – Organização das Nações Unidas
WHO – World Health Organization

Introdução

O projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo” foi realizado no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. As instituições onde desenvolvi este projeto situam-se num município dos arredores de Braga: dois dos centros de convívio criados pelo município. A população que recorre aos serviços destes centros de convívio encontra-se entre os 50 e os 85 anos.

A escolha por estas instituições como foco de intervenção teve duas razões: por se localizarem perto da minha área de residência e por ser um projeto novo e em crescimento podendo, desta forma, desenvolver atividades novas e inovadoras, contribuindo para o desenvolvimento dos utentes que usufruem dos serviços dos respetivos centros de convívio, bem como das próprias instituições.

Tendo em conta a faixa etária do público-alvo, este projeto de intervenção ambicionou contribuir para o envelhecimento ativo dos utentes desenvolvendo harmoniosamente todas as suas dimensões.

O envelhecimento é uma realidade predominante no nosso país e torna-se num tema bastante preocupante. Estamos perante uma população cada vez mais envelhecida que necessita de se ver valorizada. Mas, para que tal seja concretizável, é necessário que a sociedade, as instituições e os políticos trabalhem para um mesmo fim e não para propósitos distintos. É pois necessário refletir sobre as infraestruturas, apoios e políticas destinadas para esta população e proporcionar condições para que esta faixa etária continue ativa e participativa na sociedade que integram e que ajudaram edificar.

Ao longo do processo de envelhecimento, “[...] as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente que, consoante as restrições implícitas ao funcionamento do idoso, pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida.” (Jacob, 2007, p. 3). Pode-se verificar que a população idosa é uma população com algumas fragilidades, pois são nestas idades que as doenças surgem, ou se acentuam, e se vão perdendo algumas das suas faculdades motoras e cognitivas. Há ainda que ressaltar que esta nova fase da vida é marcada pela alteração dos papéis profissionais e sociais. Estas pessoas passam uma vida inteira a trabalhar e de repente vêm-se sem nada para fazer, sentindo-se muitas das vezes inúteis e isoladas do resto da sociedade.

A diminuição da atividade ou até mesmo o sedentarismo destas pessoas traz consigo algumas consequências que afetam o processo de envelhecimento. São elas, por exemplo, a redução da capacidade de concentração, coordenação e reação que, por sua vez, levam ao surgimento de processos de desvalorização, baixa autoestima, desmotivação, bem como, solidão e isolamento (Jacob,

2007). Assim, torna-se preponderante agir no sentido de atenuar e combater o flagelo das depressões, isolamento e exclusão social.

Nesta linha de pensamento, o projeto de intervenção aqui apresentado teve como propósito contribuir para o envelhecimento ativo e bem-sucedido e, conseqüentemente para a melhoria da qualidade de vida desta faixa etária. Este propósito foi desenvolvido proporcionando momentos de lazer e aprendizagem diversificados, desenvolvendo-o pessoal e socialmente e proporcionando uma vida mais dinâmica e ativa, dissipando a ideia de que os idosos são inúteis.

Para melhor compreender todo o trabalho desenvolvido, este relatório encontra-se dividido por capítulos. No primeiro capítulo, 'enquadramento contextual', é feita a caracterização da instituição e do público-alvo, a apresentação da problemática de intervenção e justificação da pertinência do estágio realizado para a área de especialização do mestrado. Este capítulo integra ainda a apresentação do diagnóstico de necessidades/interesses e culmina com a apresentação da finalidade e objetivos (gerais e específicos) delineados para esta intervenção.

No segundo capítulo, intitulado de 'enquadramento teórico da problemática de estágio', são apresentadas algumas investigações/intervenções no âmbito do tema do envelhecimento ativo, bem como são abordados algumas concepções teóricas (educação permanente e comunitária, envelhecimento vs envelhecimento ativo, animação como forma de EDUCAÇÃO, intergeracionalidade, *empowerment*/empoderamento, qualidade de vida e tempo livre, ócio e lazer), finalizando com a identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação.

No que concerne ao terceiro capítulo, denominado de 'enquadramento metodológico', é feita a apresentação e fundamentação metodológica utilizada, nomeadamente, o paradigma, metodologia, métodos e técnicas de investigação, educação/formação e avaliação. Este capítulo contempla, também, os recursos mobilizados e limitações do processo. No capítulo da 'apresentação e discussão do processo de intervenção' são apresentadas as atividades desenvolvidas ao longo da intervenção; a descrição das atividades realizadas e a sua avaliação contínua, bem como as atividades não realizadas e as atividades extraplano. Neste capítulo são, igualmente, apresentados e discutidos os resultados obtidos com a intervenção.

Por fim, no último capítulo – 'considerações finais' - é efetuada uma análise dos resultados e das implicações do estágio a nível profissional, pessoal, institucional e de conhecimentos na área de especialização - Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Capítulo I

Enquadramento contextual

Neste capítulo procuramos explicitar o contexto onde se desenvolveu a intervenção. Desta forma será feita a caracterização da instituição onde desenvolvi a minha intervenção, seguindo-se a caracterização do público-alvo, a apresentação da área/problemática de intervenção/investigação; o diagnóstico de necessidades/interesses; e, por fim, a finalidade e objetivos da intervenção aqui apresentada.

1.1. Caracterização da instituição

Um município nos arredores de Braga, em parceria com várias Juntas de Freguesia, criou, em 2010, uma rede de centros de convívio, propondo-se “[...] a criar respostas sociais, rentabilizando e melhorando os recursos já existentes.” (Anexo I). O propósito da criação desta rede é responder a situações de isolamento e exclusão social, especialmente, dos seniores das respetivas freguesias.

Os centros de convívio que se encontram em funcionamento situam-se em freguesias onde não existem respostas similares, como centros de dia ou lar. No momento são seis os centros de convívio que se encontram ativos neste município. O funcionamento de cada centro de convívio é assegurado pela Câmara Municipal e pela junta freguesia onde se insere. Atualmente, já são cerca de 150 utentes que usufruem dos serviços dos cinco centros de convívio existentes.

A grande finalidade dos centros de convívio é proporcionar um espaço de bem-estar, onde se possa estimular a convivência e a troca de experiências entre os diversos utentes que usufruam desses espaços. E os principais objetivos centram-se na:

- “Ocupação socialmente útil de pessoas desocupadas, proporcionando o contacto com outras pessoas e outras actividades, prevenindo o seu isolamento e a tendência para a desmotivação e marginalização;
- Desenvolvimento de actividades comunitárias;
- Apoio à concretização de ideias e de outros projectos comunitários em função das necessidades identificadas pela comunidade;
- Concretização de uma estratégia de descentralização das actividades culturais e de lazer nas freguesias.” (Anexo I)

As atividades que são realizadas nos respetivos centros de convívio são desenvolvidas com o apoio e planeamento da câmara municipal, sendo que, as atividades são postas em prática com a

vigilância de uma monitora. Para além das atividades propostas (animação com riso, dança, teatro, trabalhos manuais, ginástica geriátrica, música tradicional, por exemplo) os utentes têm, também, acesso aos serviços de enfermagem, nos quais se dirige uma enfermeira aos respetivos centros de convívio para fazer rastreios (diabetes, colesterol, tensão) aos utentes. Os utentes usufruem, igualmente, das iniciativas promovidas pelo município, sendo o transporte dos utentes assegurado pelas respetivas juntas de freguesia.

Os centros de convívio onde desenvolvi a minha intervenção situam-se numa zona do município pouco ativa e isolada funcionando nas antigas escolas primárias de cada freguesia, que se viram encerradas por não existir um número significativo de crianças que justificasse o seu funcionamento. Esta foi uma maneira de aproveitar e rentabilizar os espaços que se encontravam abandonados e sem qualquer utilidade. Sendo as antigas escolas primárias um bem de toda a população, estes estabelecimentos de ensino ganharam uma nova vida e voltaram a abrir as suas portas para um público diferente e com um propósito, igualmente, distinto. O que se pretende é que estes novos estabelecimentos dêem resposta às expectativas e necessidades dos seus utentes.

O centro de convívio A abriu as portas para a população em Julho de 2010; está localizado numa zona pouco povoada da freguesia e este edifício é composto por 2 andares. No rés-do-chão tem 2 casas de banho (uma feminina e outra masculina), uma cozinha, uma arrecadação e um grande salão onde são feitas a maioria das atividades. O primeiro andar é composto por 2 salas e uma arrecadação e exteriormente tem um grande terraço, o que permite a realização de atividades ao ar livre.

Por sua vez, o centro de convívio B abriu as suas portas em Abril de 2011. Este edifício é constituído por 3 andares, o rés-do-chão é composto por 2 grandes salões, 1 deles destinado à elaboração das atividades com os utentes e outro para o lanche convívio e 2 casas de banho (uma feminina e outra masculina). Já o primeiro andar é constituído por 2 pequenas arrecadações e o segundo andar por 2 salas, uma com maiores dimensões que outra. Exteriormente, tal como o centro de convívio A, tem um grande espaço ao ar livre.

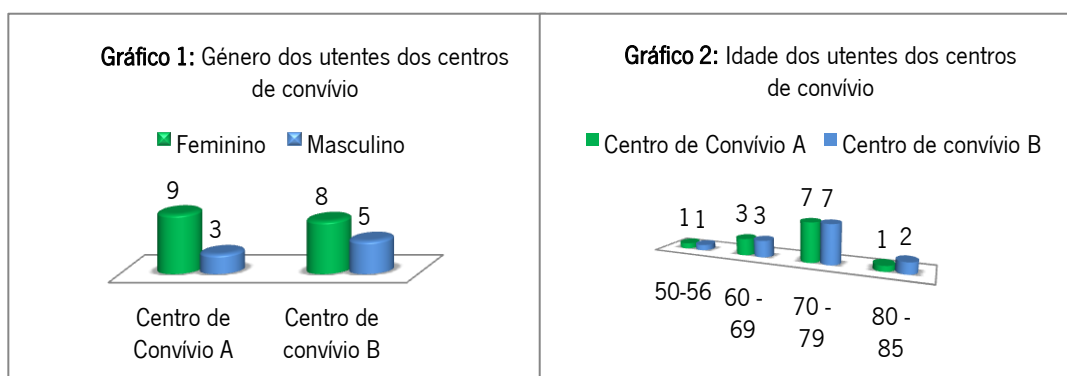
Ambos os centros de convívio funcionam das 14 horas as 16 horas e 30 minutos, sendo que o centro de convívio A funciona às terças-feiras e sextas-feiras e o centro de convívio B às segundas-feiras e quintas-feiras. Às quartas-feiras à tarde, das 14 horas e 30 minutos às 16 horas os utentes de ambos os centros de convívio usufruem de aulas de hidroginástica que têm lugar nas piscinas municipais.

Ambas as freguesias onde se situam os centros de convívio fazem fronteira uma com a outra, onde é bem visível o ambiente rural. As atividades que predominam em ambas as freguesias são a

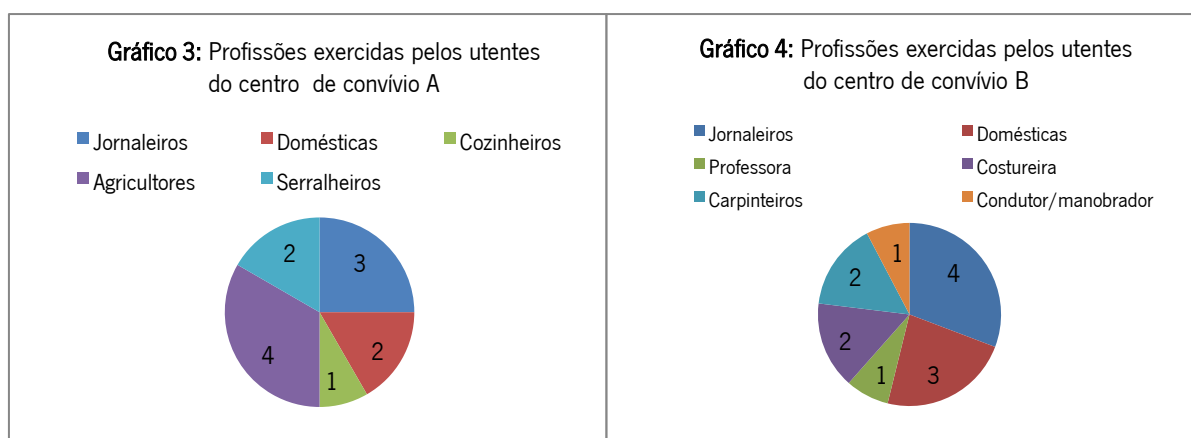
agricultura e a criação de gado bovino e caprino, sendo que, as pessoas que queiram trabalhar em outros sectores têm que se deslocar para as zonas urbanas mais próximas. Relativamente à população, e tendo por base os censos realizados em 2011, a freguesia onde se encontra localizado o centro de convívio A é composta por um total de 241 pessoas, sendo que 110 delas encontram-se na faixa etária dos 25-64 anos e 69 na faixa etária dos 65 ou mais. Já a freguesia onde se situa o centro de convívio B é constituída por um total de 401 pessoas. A maior parte da população encontra-se na faixa etária dos 25-64 anos (209) e a faixa etária dos 65 ou mais é constituída por 76 das pessoas daquela freguesia. Ainda, segundo o Instituto Nacional de estatística (INE), pode-se constatar, a partir dos censos realizados em 2011, que a população destas freguesias, na sua grande parte, tem baixos ou nenhuns níveis de escolaridade. A freguesia onde se situa o centro de convívio A, numa população total de 241 pessoas, 78 delas não tem nenhum grau de instrução, outras 78 têm apenas o 1º ciclo e 35 delas têm o 2º ciclo. Já a freguesia onde se encontra sediado o centro de convívio B possui 401 pessoas e 73 delas não tem nenhum nível de instrução e 206 pessoas têm o 1º e 2º ciclo (126 têm o 1º ciclo e 77 têm o 2º ciclo).

1.2. Caracterização do público-alvo

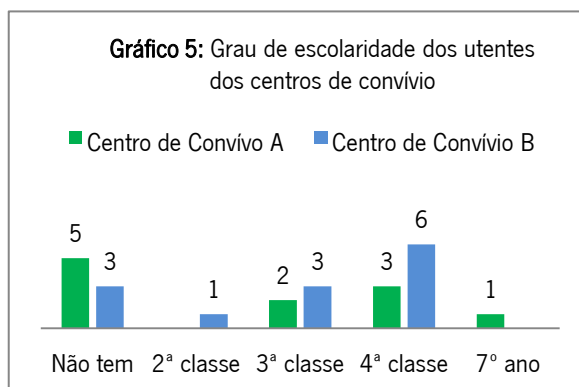
De uma forma geral estamos perante uma população maioritariamente envelhecida que se dirige aos respetivos centros de convívio de livre e espontânea vontade para ali passarem um pouco tempo e conviverem com outras pessoas. O público-alvo abrangido por este projeto tem idades compreendidas entre os 50 e os 85 anos e reside nas respetivas freguesias onde se encontram sediados os centros de convívio, salvo a exceção de 2 utentes do centro de convívio B que são da freguesia vizinha. Alguns destes utentes (7), para além, de usufruírem dos serviços dos respetivos centros de convívio, usufruem, igualmente, das atividades desenvolvidas pelos centros sociais e centro comunitário que se encontram localizados nas freguesias vizinhas, num raio de 4 a 7 km.



Tal como podemos observar a partir dos gráficos 1 e 2, no centro de convívio A são 12 os utentes que usufruem dos seus serviços: 3 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. Estes encontram-se na sua maioria entre os 70 os 79 anos, tendo uma utente com 85 anos e uma com 50 anos. No centro de convívio B são 13 os utentes: 5 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. Os utentes deste centro de convívio, tal como acontece com o centro de convívio A, encontram-se na sua maioria entre os 70 e os 79 anos, havendo 2 utentes com mais de 80 e 1 com 56 anos.



Em termos profissionais, como se pode corroborar através dos gráficos 3 e 4, mais de metade dos utentes de ambos os centros de convívio, dedicaram toda a sua vida à vida do campo e da casa exercendo profissões como jornaleiros (as), domésticas e agricultores. Por sua vez, alguns dos utentes do centro de convívio A exerceram profissões como serralheiro (2 utentes) e cozinheiro (1 utente) e no centro de convívio B, 1 das utentes foi professora, 2 costureiras, 2 carpinteiros e 1 foi condutor/manobrador.

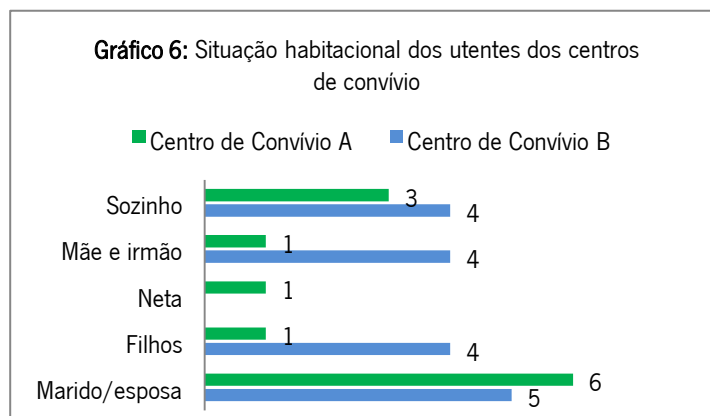


Quanto ao nível de escolaridade, os utentes apresentam baixos ou nenhum grau de escolaridade. No centro de convívio A, 5 dos utentes não andaram na escola, 1 ainda frequentou o 7ª ano de escolaridade e os restantes não têm mais do que a antiga 4ª classe (gráfico 5). No centro de convívio B: 3 deles não andaram na

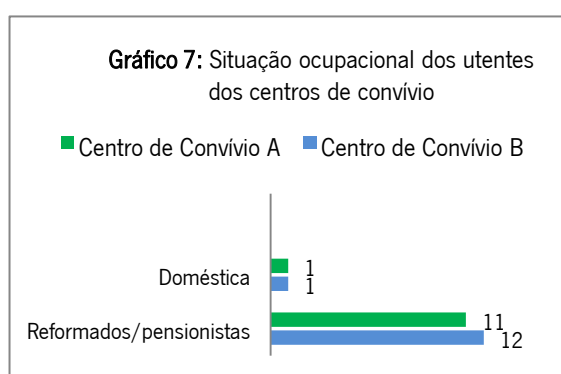
escola e os restantes não têm mais do que a antiga 4ª classe.

Em ambos os centros de convívio todos os utentes, e há que ressaltar os utentes com mais de 80 anos, são portadores de todas as suas funcionalidades e faculdades físicas e cognitivas, apesar das fragilidades da própria idade. Os utentes apresentam algumas doenças/fatores de risco que estão inerentes à idade e à vida sofrida que levaram até então, são exemplo: diabetes, hipertensão alta e problemas de coração.

Ainda, como se pode observar através do gráfico 6, alguns dos utentes vivem sozinhos: num total dos 25 utentes de ambos os centros de convívio são 7 os utentes que se encontram nessa situação; 5 vivem com os filhos; 1 utente do centro de



convívio A vive com a neta de 16 anos; uma outra utente, também, do centro de convívio A vive com a mãe e irmão e os restantes vivem com os respetivos cônjuges.



Estas pessoas, como podemos ver através do gráfico 7, são maioritariamente reformadas/pensionistas e vão ocupando o seu tempo com trabalhos domésticos e agrícolas, aproveitando os dias em que os respetivos centros de convívio abrem para se distraírem e conviverem com outras pessoas.

Em ambos os centros de convívio existem pessoas dinâmicas e prontas a fazer coisas novas mas um dos centros de convívio destaca-se: os utentes do centro de convívio B mostram-se mais dinâmicos e abertos a novas experiências. Pelo contrário, os utentes do outro centro de convívio

revelam-se mais passivos e gostam de permanecer no seu canto sendo, por vezes, resistentes à elaboração das atividades, mas com cuidado e incentivo acabam por fazer e gostar do resultado final. A verdade é que cada utente tem uma história de vida que o moldou e marcou, tendo, deste modo, de ter em consideração as características e particularidades de cada um. O público-alvo é bastante distinto e apresentam distintas características.

Importa ainda mencionar que apesar de existir um número fixo de utentes, estes nem sempre se deslocam aos respetivos centros de convívio, nomeadamente, quando têm consultas médicas ou trabalhos agrícolas para fazer.

1.3. Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação: o projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo”

O envelhecimento é uma realidade predominante no nosso país e torna-se num tema bastante preocupante e embora já se observem progressos neste âmbito, muito ainda há para fazer. Torna-se fulcral que as instituições se apetrechem de condições para possibilitar um envelhecimento ativo, autónomo e digno a esta faixa etária. Deste modo, o projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo”, tal como o nome indica, teve como grande finalidade promover o envelhecimento ativo, tornando os idosos em pessoas mais autónomas e independentes contribuindo sempre para o seu bem-estar e a para a melhoria da sua qualidade de vida. Com este projeto pretendeu-se, também, alertar os idosos que eles não são um “estorvo” para a sociedade e que não é por serem mais velhos e perderem algumas das suas capacidades que deixam de fazer parte da comunidade. Eles podem e devem continuar com as rédeas da sua vida mas é importante alertá-los para a importância de serem cidadãos ativos nas questões que abrangem toda a sociedade. O envelhecimento ativo é encarado como um “[...] processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.” (OMS, 2005, p. 13) e este projeto teve essa intenção, estimulando, ao mesmo tempo, o desenvolvimento educativo, cultural e social de cada idoso, sempre acompanhado de partilha de ideias, afetos e histórias de vida.

A velhice não pode nem deve ser subvalorizada, pois os mais velhos têm sabedoria e experiência que os mais novos não têm, aliás, “por mais tecnologia e melhores condições de vida que existam, atentar na voz da sabedoria/experiência, das pessoas MAIORES é, também, meio caminho andado para o sucesso de qualquer povo.” (Silvestre, 2013, p. 34). Esta intervenção teve, similarmente, como intenção alertar os idosos que a aprendizagem é algo que acontece ao longo de

toda uma vida, ela não estagna mas está presente em cada dia que se vive. Cada dia traz novas e ricas aprendizagens que possibilita ao indivíduo continuar a formar-se e a interessar-se pelos assuntos que afetam a sua vida pessoal e coletiva. Ora, “o acesso à educação é um agente de desenvolvimento, de conhecimento, de interação, de novas descobertas, experiências e vivências, princípios necessários à preservação e conservação de uma vida mais positiva, proveitosa e saudável.” (Ferraz, 2012, p. 14).

Assim, e tendo em conta a realidade vigente na nossa sociedade, trabalhar na área do envelhecimento torna-se pertinente e relevante e, desta forma, a intervenção aqui apresentado enquadra-se perfeitamente na área de especialização: Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. A educação de adultos é perspectivada como uma forma de formação que se dirige a todos os adultos com a finalidade de criar condições necessárias para que estes se tornem cidadãos ativos na sua própria formação, capazes de “[...] procurar resposta para todas as suas necessidades e aspirações.” (Dias, 2009, p. 183). Ora, educar idosos é educar adultos e dada a realidade do nosso país torna-se urgente intervir junto desta população para atenuar as dificuldades que lhe são apresentadas e melhorar a sua qualidade de vida, apresentando-lhe sugestões de como encarar esta nova fase da sua vida com serenidade, continuando a serem cidadãos autónomos e ativos.

Ao longo de todo o meu estágio tentei colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica, tendo sempre bem presente os objetivos¹ desta área de especialização. Todos os conhecimentos teórico-conceituais adquiridos ao longo da minha formação foram imprescindíveis para a realização deste estágio curricular. A aplicação de todo um conjunto de métodos e técnicas de investigação e intervenção, bem como, todas as correntes teóricas estudadas ao longo deste percurso académico tornaram-se pedras basilares para a realização e fundamentação de todo o estágio curricular.

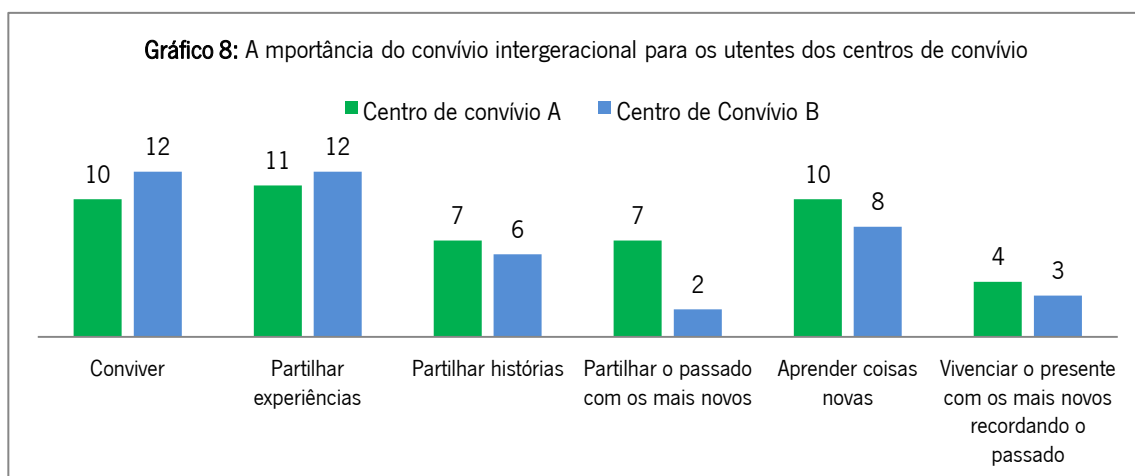
Finalizando, acredito firmemente que um técnico superior com esta especialização - educação de adultos e intervenção comunitária - torna-se numa mais-valia em todas as instituições, e aquelas que lidam com a terceira idade não são exceção. Um educador comunitário é sem margem para dúvidas um requisito em todas as instituições porque vê para além daquilo que está expresso e tem uma grande capacidade de leitura da realidade que permite fazer uma conceção, gestão, implementação e avaliação de projetos mais precisos e coerentes.

¹ Ver: <http://www.ie.uminho.pt/Default.aspx?tabid=7&pageid=134&lang=pt-PT>

1.4. Diagnóstico de necessidades/interesses

Para uma planificação coerente e concisa é necessário conhecermos a realidade social sobre a qual se vai intervir. Nesta perspetiva, torna-se fulcral perceber quais as necessidades e interesses dos utentes dos respetivos centros de convívio, para que se construa um projeto conciso e que vá ao encontro das vontades e motivações dos diferentes utentes. Assim, para este diagnóstico foram utilizados diversos instrumentos, tais como: questionário, entrevista, observações diretas e indiretas e conversas informais aliadas à redação de um diário de bordo.

Tendo em conta a realidade do nosso país e tendo sido o ano de 2012 o ano europeu do envelhecimento ativo e da intergeracionalidade, uma das necessidades que foi apontada pelos responsáveis dos centros de convívio foi a possibilidade de proporcionar momentos de lazer e interação entre os mais velhos e os mais novos, ou seja, atividades que propiciem o encontro intergeracional e alertem para a importância da entreajuda entre gerações. A intenção deste tipo de atividades é fomentar a troca de experiências e saberes entre os mais novos e os mais velhos e proporcionar novas formas de ver e perspetivar a vida. Deste modo, tentei criar e aliar um conjunto de atividades intergeracionais fomentando a troca de saberes entre estes dois públicos (jovens e idosos). Mas, para que tal acontecesse e tivesse o resultado esperado, foi necessário averiguar a vontade dos utentes em receber os jovens nos centros de convívio, pois a verdade é que jovens e idosos têm interesses, ritmos e objetivos diferentes e é fulcral considerar isso para não suscitar resultados contraditórios aos desejados. E quanto a esta necessidade os utentes foram ouvidos. Deste modo, aquando da delineação deste projeto foi perguntado aos utentes, através de um questionário, se gostariam de conviver com pessoas de outras idades. A resposta a esta questão foi bastante positiva e os utentes acham importante este convívio entre gerações para conviver e partilhar experiências, tal como podemos verificar a partir do gráfico 8.

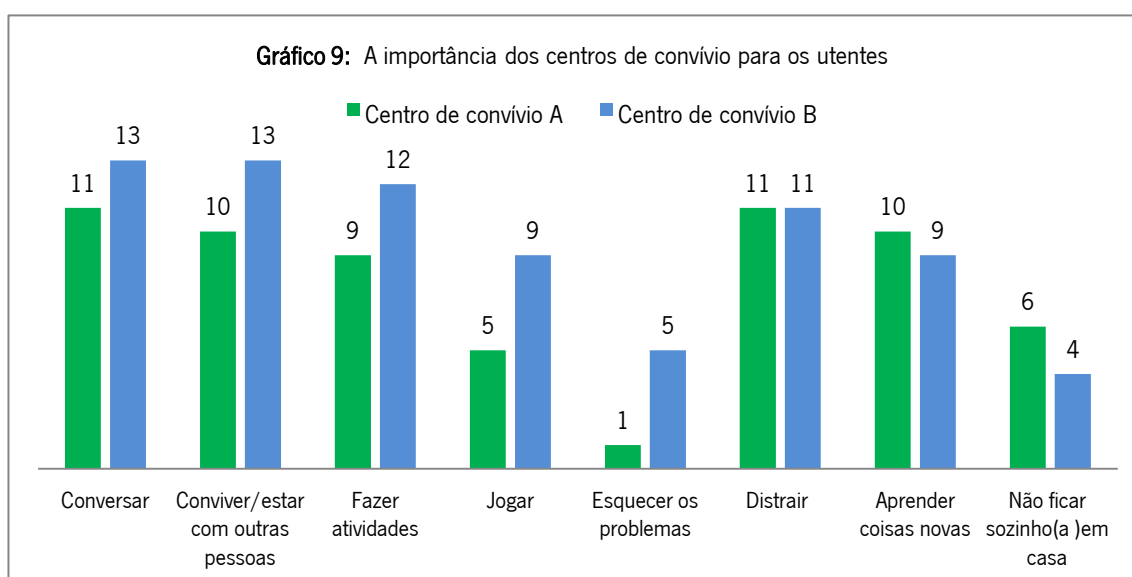


Relativamente à opinião que os utentes têm acerca dos jovens, esta converge. Uns consideram-nos como: mais instruídos, divertidos, extrovertidos e outros dizem que os jovens hoje são: irresponsáveis, rebeldes, malandros, imaturos e egoístas. Mas reforçam que nem todos os jovens são assim que há de tudo e que nem todos eles podem ser rotulados do mesmo.

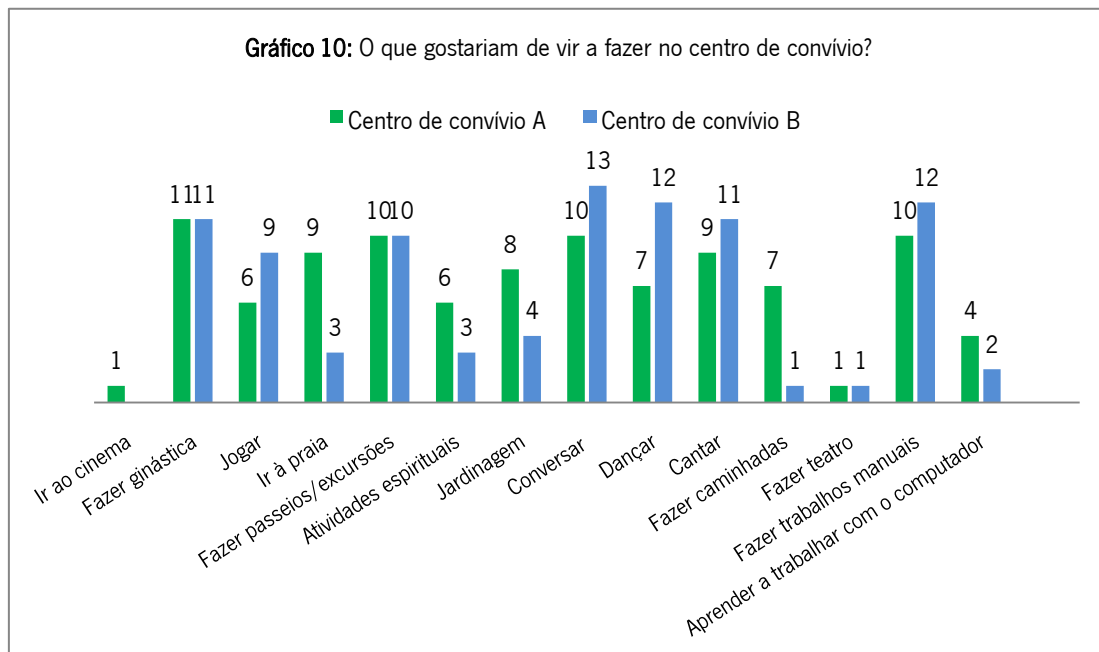
Para a concretização desta tipo de atividade foi necessário, igualmente, apurar a disponibilidade dos mais novos, uma vez que estes têm a sua vida escolar e o seu grupo de amigos. Desta forma, recorreu-se aos grupos de escuteiros e catequese de cada freguesia e tentou-se apelar para a importância deste tipo de atividades despertando o sentido de voluntariado de cada um, sendo, também, uma forma de os mais novos aproveitarem e rentabilizarem os seus tempos livres junto dos seus séniores.

Outras das constatações tiradas, através de observações e da entrevista realizada à monitora, foi a necessidade de proporcionar atividades mais diversificadas aos utentes, uma vez que as atividades, usualmente, realizadas nos centros de convívio giram à volta de trabalhos manuais, ginástica, canto e jogos (pitanga e sueca). A monitora afirmou que é preciso que os utentes tenham contacto com coisas novas às quais eles dêem valor e lhes dêem vontade de participar ativa e autonomamente.

Para melhor perceber quais os interesses dos utentes foi-lhes aplicado um questionário. Através da análise desse questionário é de notar que eles consideram a existência dos centros como uma mais-valia para conversarem e conviverem com outras pessoas rentabilizando, assim, o seu tempo e aprendendo coisas novas (gráfico 9).



Deste modo, quando confrontados com a pergunta “O que gostariam de fazer?” a dança, o canto, os trabalhos manuais, a possibilidade de trabalharem com plantas, os passeios/excursões, o jogo e a ginástica foram apontadas como atividades a privilegiar (gráfico 10), estando relacionado com aquilo que eles gostam de fazer no seu dia-a-dia.



Estando perante um público-alvo sénior, que é caracterizado pelo seu lado rural, é de focar que é um público-alvo em que o lado espiritual está bem vincado, sobretudo, nas senhoras. Assim, há utentes que referem que gostariam de fazer atividades que tivessem como finalidade esse cariz religioso. Alguns dos utentes, também, referiram que se fosse possível gostariam de aprender a trabalhar com os computadores, mas ao afirmarem isto pronunciam serem incapazes, mas que gostariam de experimentar, só para saber como é. Informalmente, numa conversa, uma das utentes ainda mencionou a vontade de vir a aprender a ler, uma vez que nunca teve a possibilidade de ir à escola.

Tendo em conta os interesses e necessidades demonstrados pelos utentes foi necessário desenvolver um conjunto de atividades educativas que valorizassem os conhecimentos e experiências dos utentes, bem como atividades que proporcionassem novos conhecimentos, lhes satisfizessem a curiosidade e os ajudassem a ser cidadãos mais ativos na comunidade que integram.

Importa, ainda referir que as atividades planeadas foram desenhadas de acordo com as necessidades e interesses demonstrados pelos utentes, bem como tendo em consideração o tema da intervenção e aquilo que habitualmente já é feito nos centros de convívio. Isto para não se cair no erro

de repetir atividades e tornar o projeto de intervenção maçudo como, também, não interferir com as atividades propostas pela própria instituição.

Nesta perspetiva, com este plano de atividades pretendeu-se proporcionar momentos de novas aprendizagens e novas experiências aos utentes indo, sempre, ao encontro das suas aspirações e motivações. É importante que cada atividade tenha inerente uma aprendizagem e que impulse a participação ativa e voluntária dos utentes neste processo que vai para além da animação e ocupação de tempos livres. O indivíduo aprende desde que nasce até que morre, pois a aprendizagem é um processo contínuo e, deste modo, é necessário desmistificar a ideia que só se aprende enquanto se é novo e enquanto se anda na escola. As diversas experiências pelas quais o indivíduo passou e passa são formas, igualmente legítimas, de aprendizagem. Cada dia da vida de cada indivíduo é uma constante aprendizagem.

1.5. Finalidade e objetivos da intervenção

A grande finalidade desta intervenção é a promoção do envelhecimento ativo desenvolvendo harmoniosamente todas as dimensões dos diferentes utentes. O que se perspetiva é que os utentes dos respetivos centros de convívio sejam autónomos, participativos e ativos em todo este processo e para um resultado satisfatório irão promover-se atividades que desenvolvem todas as suas dimensões.

a) Objetivos gerais

- ✓ Promover o desenvolvimento harmonioso e integral dos utentes e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida;
- ✓ Facultar aos utentes novas experiências e aprendizagens desenvolvendo-os pessoal e socialmente;
- ✓ Fomentar a educação para a saúde e a educação ambiental;
- ✓ Fomentar a ocupação adequada do tempo livre dos utentes impulsionando, sempre que possível, a aproximação entre gerações.

b) Objetivos específicos

- ✓ Incentivar a vontade da participação ativa, motivação, interesse pessoal e criatividade ajudando a ultrapassar inibições e resistências;
- ✓ Exercitar o idoso mental e fisicamente através de atividades lúdicas, cognitivas e desportivas;

- ✓ Valorizar as competências, aptidões, saberes e cultura dos utentes aumentando a sua autoestima e confiança;
- ✓ Proporcionar aos utentes o contacto com novas ferramentas e novos conhecimentos;
- ✓ Sensibilizar os utentes para hábitos de vida saudável e questões de saúde através de atividades lúdicas e formativas;
- ✓ Desenvolver nos utentes hábitos de reciclagem e reutilização de materiais como forma de promoção da educação ambiental;
- ✓ Fomentar a inter-relação humana e a integração social;
- ✓ Promover encontros intergeracionais.

Capítulo II

Enquadramento teórico da Problemática Estágio

Neste capítulo serão apresentados alguns trabalhos desenvolvidos dentro da área da problemática do estágio curricular aqui explicitado e algumas concepções teóricas que fundamentam e sedimentam a minha intervenção. As concepções teóricas exploradas foram: educação permanente e comunitária; envelhecimento vs envelhecimento ativo; animação como instrumento de educação; intergeracionalidade; *empowerment*/empoderamento; qualidade de vida; tempo livre, ócio e lazer. E para finalizar este capítulo termino identificando os contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação.

2.1. Investigação e Intervenção na Área Problemática do Estágio

São muitas as teses de mestrado, doutoramento, relatórios, obras literárias, entre muitas outras publicações, que se têm elaborado ao longo destes últimos anos em torno do envelhecimento, devido ao seu aumento crescente na nossa sociedade. Sendo o envelhecimento uma questão vigente e talvez preocupante torna-se, assim, importante perceber a forma como esta população é tratada e os recursos existentes para colmatar e dar resposta às suas necessidades.

Desta forma, achei pertinente referir e alicerçar esta secção do relatório com uma breve referência a teses de mestrado com experiências mais recentes dentro da área e problemática aqui apresentada – envelhecimento ativo. As dissertações escolhidas são de Sara Rodrigues, dissertação intitulada de “A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempo de ócio, como promoção do envelhecimento ativo” (2012) e de Maria Cramês com dissertação denominada de “Envelhecimento Activo no Idoso Institucionalizado”. Muitas outras teses foram investigadas e analisadas, mas devido ao limite máximo de páginas as mesmas podem ser consultadas no apêndice XV (a respetiva bibliografia está incorporada na bibliografia desta dissertação).

2.1.1. “A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempo de ócio, como promoção do envelhecimento ativo” – Universidade do Minho, 2012

Esta investigação foi realizada na freguesia de Tabuaças – Vieira do Minho e teve como grande objetivo a ocupação dos tempos livres dos idosos da freguesia de Tabuaças para a promoção de um envelhecimento ativo. O público-alvo deste projeto contou com oito utentes. Este projeto surgiu devido à falta ou inexistência na freguesia “[...] de um espaço recreativo e dinâmico, onde os idosos se possam

encontrar e, ocupar o seu tempo livre com atividades educacionais não – formais e informais e, assim, contribuir para a promoção do envelhecimento ativo desta parcela populacional.” (Rodrigues, p. 18). Para a concretização e sucesso deste projeto a opção metodológica selecionada foi a investigação-ação participativa.

As atividades implementadas desenvolveram-se em 2 fases: sensibilização e implementação. Na fase da sensibilização foram realizadas atividades que permitissem reunir informações relevantes para o levantamento das necessidades, bem como atividades que promovessem o primeiro contacto com os público-alvo. Na fase da implementação as atividades foram delineadas a partir de atividades-tipo, tendo como principais enfoques: atividades de expressão plástica; atividades desportivas; atividades intergeracionais; tardes de cinema; comemoração de dias festivos; jogos de mesa, jogos de memória; leitura e interpretação de poemas, contos tradicionais; tardes recreativas; atividades de (in) formação - sessões de (in) formação.

A avaliação que é feita pelos idosos quanto a este projeto de intervenção é positiva, pois realçam que as atividades implementadas ajudaram a resolver alguns problemas da sua vida diária e estes no término do projeto revelam sentirem-se “[...] mais ativos, com a auto – estima melhorada, com uma maior satisfação pessoal e adultos mais ativos e positivos.” (Rodrigues, p. 93). Ora, esta intervenção ao longo da implementações das diferentes atividades pretendeu, também, repensar o envelhecimento, “[...] recriando novos modos de viver a longevidade e, de compensar algumas perdas inerentes ao processo de envelhecimento.” (Rodrigues, p. 90).

2.1.2. “Envelhecimento Activo no Idoso Institucionalizado” – Escola Superior de Educação de Bragança, 2012

Esta investigação foi realizada na Santa Casa da Misericórdia de Bragança e contou a participação de vinte e quatro utentes para a sua concretização. O projeto aqui analisado teve como principal finalidade a promoção do envelhecimento ativo a interação social do idoso. A planificação das atividades foi realizada tendo em conta a criação de dinâmicas que estimulassem e promovessem as capacidades cognitivas e físicas dos idosos. A opção metodológica adotada foi para a esta investigação/intervenção foi o estudo de caso.

Nesta linha de pensamento, as atividades delineadas foram enriquecedoras para estimular a memória, o raciocínio e a participação ativa e social dos idosos. A variedade das atividades delineadas foi, também, uma mais-valia pois, os idosos puderam ter contacto com atividades diferentes e conhecimentos, igualmente, distintos, bem como, lhes permitiu conhecer melhor os outros idosos da

instituição. Ora, o convívio que foi proporcionado com este projeto ajudou os idosos a aumentaram a sua agilidade mental e a terem confiança nas suas potencialidades. Os idosos “[...] desenvolveram o espírito crítico e a destreza verbal, bem como a organização dos seus pensamentos.” (Cramês, p. 51). De focar que as atividades implementadas com este público-alvo “[...] possibilitaram um incremento na melhoria da vida dos idosos, em todos os sentidos e em todos os níveis.” (Cramês, p. 51-52)

Torna-se importante valorizar a qualidade devida, a autonomia, a estimulação motora e intelectual do idoso fomentando sempre a participação ativa nos idosos no processo de envelhecimento.

As teses supramencionadas, bem como as que estão remetidas em apêndice, foram alvo de uma análise e interpretação profunda. Assim, e à luz do que aqui foi apresentado, as teses que implicam um teor mais prático recorrem à animação sociocultural como estratégia para a realização do projeto de intervenção. Ou seja, as atividades delineadas têm implícitas a animação como forma de atrair e envolver todos os intervenientes na ação a desenvolver. Sendo o público-alvo idoso esta foi e é uma forma de os cativar, pois são as atividades dinâmicas e divertidas que os atraem e chamam a sua atenção. Mas tem-se que realçar que as conversas e os convívios proporcionados tornam-se nas atividades prediletas deste público, nomeadamente, no meu local de estágio o que não será exceção em outras instituições com este tipo de público.

Desta forma, e visto que o que se pretende é o desenvolvimento integral e harmonioso do indivíduo, pretende-se através de atividades lúdicas e de animação buscar ao “baú” de cada idoso as suas aprendizagens que se encontram escondidas e, por vezes, esquecidas, bem como suscitar novas aprendizagens. A troca de experiências, saberes, memórias podem se traduzir em novas e ricas aprendizagens. Por vezes os indivíduos detêm enriquecedores saberes aos quais não atribui significado e através de atividades lúdicas e, ao mesmo tempo formativas, estes saberes vão ganhando significado e um novo lugar na vida do idoso.

As atividades elaboradas e planificadas por mim, tal como aconteceu nas investigações analisadas, visam que o idoso, para além dos objetivos delineados, relembre os seus conhecimentos e os reforce com outras aprendizagens para, assim, fazer face à realidade vigente e promova o seu bem-estar e envelhecimento. Hoje, é necessário que o idoso assuma o papel principal no seu processo de envelhecimento, ele tem que ser um agente ativo na busca da melhoria da sua qualidade de vida.

Nesta linha de pensamento, pretende-se, igualmente, reforçar a ideia de que a educação é um processo permanente e não estagna. O indivíduo é um ser que aprende desde que nasce até que morre e a última fase da sua vida é, igualmente, detentora de ricas e significativas aprendizagens.

2.2. Concepções teóricas

Nesta secção irão ser apresentados alguns pressupostos teóricos que sedimentam toda a minha intervenção e que me ajudaram a aprofundar o tema aqui trabalhado e a adquirir novos conhecimentos e competências sobre a última fase da vida de todo o indivíduo: a velhice.

2.2.1. Educação permanente e comunitária

A evolução da educação de adultos é um processo longo e, por vezes, mal compreendido. A educação, até aos anos 50 do século XX, era destinada apenas a crianças e jovens. Esta era uma educação escolar que era entendida como “[...] sinónimo de toda a educação.” (Antunes, 2001, p. 32), em que, se preparavam as crianças e jovens para o mundo do trabalho, sendo que se preconizava que a educação ocorria somente numa primeira fase da existência do indivíduo.

É com o fim da Segunda Guerra Mundial que a educação começa a expandir-se e a ganhar visibilidade. Havia a necessidade de se apostar na formação dos adultos para o desenvolvimento económico e social da sociedade, pois a educação tornava-se num pré-requisito necessário para o desenvolvimento social, económico e cultural (Antunes, 2001). Pode-se mencionar que a educação de adultos apareceu não só como reciclagem de conhecimentos mas, também como contributo para o desenvolvimento da sociedade que se encontrava debilitada. Desta forma, as diversas transformações que ocorriam na sociedade obrigaram a uma formação contínua do adulto o que levou os responsáveis a repensarem o sistema educativo, integrando o adulto neste processo, de modo a que ele pudesse conciliar o mundo com a educação e vice-versa.

Com o decorrer das reformas educativas surgem diversas conferências em torno da educação de adultos, conceito que se apresentava e, talvez, ainda se apresente envolta em incertezas e indefinições. A primeira Conferência Internacional de Educação de Adultos realizou-se na Dinamarca em 1949 e esta pode ser considerada como o ponto de partida do movimento que conduziu à primeira concepção de educação de adultos. A conferência realizada na Dinamarca atribuiu à educação de adultos o objetivo de “[...] satisfazer as necessidades e aspirações do adulto em todas as dimensões da vida.” (Antunes, 2001, p. 35), criando condições para que o indivíduo se autorrealizasse pessoal e socialmente.

À medida que as conferências acontecem, o conceito de educação de adultos vai evoluindo. Inicialmente vocacionada numa linha económica e, posteriormente, valorizando o indivíduo, tendo em conta, os seus desejos e aspirações. Mas é com a Recomendação de Nairobi (1976), que surge uma

nova e fundamental visão sobre o conjunto da educação de adultos. Esta define a educação de adultos como:

“[...] la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual sea el contenido, el nivel o el método, sean formales o no formales, ya sea que prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas y universidades, y en forma de aprendizaje profesional, gracias a las cuales las personas consideradas como adultos por la sociedad a la que pertenecen, desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral del hombre y una participación en un desarrollo socioeconómico y cultural equilibrado e independiente [...]” (Unesco, 1976, p. 2)

A Recomendação de Nairobi apresentou “[...] uma perspectiva da educação enquanto processo contínuo, holista e comunitário.” (Antunes, 2001, p. 45), em que as pessoas deviam ser dotadas de competências para participar ativamente na sociedade. É, também, na Recomendação de Nairobi (1976) que surge o conceito de educação permanente entendida como um “[...] processo único e global.” (Antunes, 2001, p. 41), compreendendo a educação escolar e a educação de adultos como duas fases sequenciais. Ora, “conceptualiza-se [...] que o sistema escolar e a educação de adultos constituíam, de facto, dois subsistemas de um processo de educação permanente [...]” (Oliveira, 1999, p. 265). Aliás, pode-se afirmar que “a educação de adultos aparece deste modo como uma fase, a final e decisiva, deste processo global que é a educação permanente.” (Dias, 1982, p. 21). É no contexto da educação permanente que se reconhece a educação de adultos “[...] como um elemento específico, indispensável da educação.” (Osório, 2005, p. 17).

Sendo a educação um processo integral e permanente, esta deve ser entendida como um meio para o indivíduo se emancipar e desenvolver, ajudando-o a desempenhar os diferentes papéis que ocupa na sociedade. O indivíduo é o responsável pelo seu processo formativo, já que, ele é o agente de mudança e o ator principal no seu processo de formação; o adulto tem a possibilidade de escolher o que quer aprender; ele é o agente da sua própria educação/formação por meio da interação permanente com as suas ações e reflexões (Unesco, 1976). Os adultos formam-se através “[...] das suas experiências, dos contextos e dos acontecimentos que acompanham a sua existência.” (Nóvoa, 1988, p. 120) e, em virtude da experiência vivida, cada indivíduo é portador de uma cultura que permite, simultaneamente, ser educador e educando no processo educativo em que participa (Unesco, 1976).

Nesta linha de pensamento, a educação começa a ser concebida e entendida como um processo contínuo que ocorre durante toda a vida, desde a infância à morte. A educação não se circunscreve a um tempo e a um espaço, um edifício ou uma instituição, ela integra toda a vida do indivíduo, bem como, todos os contextos em que ele vive, convive e se diverte (Dias, 2009). Ora, a educação e aprendizagem acontecem em todos os contextos da vida do indivíduo, “as pessoas adultas aprendem com a vida, aprendem com a experiência, aprendem da teia de relações em que se desenvolvem.” (Fernández, 2006, p. 60). A educação concebe-se como um processo do ser em que o indivíduo “[...] através da diversidade das suas experiências, aprende a exprimir-se, a comunicar, a interrogar o mundo e a tornar-se sempre mais ele próprio.” (Faure, 1981, p. 225).

Neste sentido, a educação permanente, num mundo em constante mudança, surge como uma necessidade dos tempos modernos. O objetivo é que o indivíduo aprenda a aprender em todas as suas dimensões com o fim de enfrentar e resolver os desafios que a sociedade lhe apresenta dando, também, resposta às suas necessidades individuais e coletivas.

A educação permanente é

“[...] uma ordem de ideias, de experiências e de realizações muito específicas, ou seja, a educação na plenitude da sua concepção, com a totalidade dos seus aspectos e das suas dimensões, na continuidade ininterrupta do seu desenvolvimento, desde os primeiros momentos da existência até aos últimos e na articulação última e orgânica dos diversos momentos e das suas sucessivas fases.”
(Legrand, 1972, citado por Osório, 2005, p. 56, itálico no original).

Desta forma, o conceito de educação de adultos como se concebe atualmente, “educação como um processo largo e uniforme que se confunde com o processo de vida de cada indivíduo [...]” (Canário, 1999, p. 11), não é novidade, encarada assim, como um processo permanente, que ocorre ao longo da vida. A educação de adultos é definida em Hamburgo (1997) como “[...] um imperativo sem o qual o homem não consegue ultrapassar os desafios que se lhe deparam, quer a nível pessoal, quer a nível profissional e cívico.” (Antunes, 2001, p. 73). Esta tem um papel importante, na medida em que, num mundo em constante mudança a aquisição de competências, conhecimentos e técnicas permite aos indivíduos adaptarem-se às diferentes situações.

Importa referir que a expansão da educação de adultos não representou um processo de crescimento linear como o dos sistemas escolares, mas foi acompanhada “[...] por um processo de diferenciação interna e de complexificação do próprio campo da educação de adultos, cuja marca mais relevante passa a ser, progressivamente, a da heterogeneidade.” (Canário, 1999, p. 13). Assim,

podem-se salientar quatro pólos que “[...] permitem descrever a balizar o 'território' das práticas sociais da educação e adultos.” (Canário, 1999, p. 13). São eles: a alfabetização que corresponde a uma oferta educativa de segunda oportunidade para adultos que, assumiu formas diversificadas de acordo com a especificidade histórica e social dos contextos nacionais (Canário, 1999); a formação profissional que é orientada para a qualificação e requalificação do indivíduo para fazer face às mudanças de que a sociedade é alvo; o desenvolvimento local que designa práticas articuladas entre a educação de adultos e desenvolvimento à escala local, “[...] com forte valorização da participação directa dos interessados [...]” (Canário, 1999, p. 15); e, a animação sociocultural como um meio de desenvolvimento local, ou seja, numa estratégia de intervenção social e educativa ao serviço de projetos de desenvolvimento (Canário, 1999).

Aponta-se a animação sociocultural como um pólo individual mas, este pode se encaixar no pólo do desenvolvimento local, na medida em que, pode ser utilizada como uma estratégia para alcançar os objetivos pré-definidos. O desenvolvimento local integra todos os outros pólos (alfabetização, formação profissional, animação sociocultural) e, aqui, temos a verdadeira educação de adultos.

A verdade é que a criação e consolidação dos sistemas escolares conferiu à escola o carácter de instituição educativa, o que leva a que a educação e escola se confundam e sobreponham (Canário, 1999). Mas o desenvolvimento da educação de adultos vem mudar esta realidade: se, por um lado, continua vincada à educação escolar, por outro, contribui para o fim do “[...] monopólio educativo [...]” do sistema escolar (Canário, 1999, p. 16). A educação é global e permanente e acontece em todas as idades ultrapassando, desta forma, as instituições, programas e métodos que lhe foram impostas ao longo dos séculos (Faure, 1981). Existem diversas organizações sociais que representam contextos educativos que, dependendo da sua missão, possibilitam diversas e ricas aprendizagens, sejam elas formais, não formais e informais (Canário, 1999). A experiência de vida de cada indivíduo é, também, uma forma de aprendizagem. Aliás, a formação de pessoas adultas não passa somente por ensinar conteúdos mas, sobretudo, trabalhar coletivamente em torno da resolução de problemas (Canário, 1999), tendo em consideração a sua história de vida e as aprendizagens adquiridas.

No entender de Dias (2009, p. 182),

“à educação de adultos são apontadas como últimos afins a atingir: a paz como síntese das condições em que se pode efectivar a realização da pessoa humana, a participação nas transformações sociais, a atenção dos problemas do meio físico e cultural, o respeito pelos outros, a inserção no mundo de

trabalho e dos tempos livres, a promoção da capacidade de comunicar, o treino da capacidade de aprender, a procura da realização pessoal.”

Nesta linha de pensamento, García e Sánchez (1997) apontam a educação de adultos como um pólo da intervenção comunitária. O desenvolvimento comunitário assume diferentes perspetivas dependendo das ações políticas-ideológicas vigentes. Este surge “[...] tanto para hacer referencia al fin que quiere conseguir como a los medios para lograrlo, o, dicho de otra manera, se emplea tanto como filosofía que como metodología.” (García & Sánchez, 1997, p. 271). O desenvolvimento comunitário deve abordar-se como conceito e como realidade prática, vinculado a situações de problemáticas sociais e/ou condições de subdesenvolvimento socioeconómico e cultural que, baseado na democracia, procura o bem-estar e a redução dos desequilíbrios sociais, nomeadamente, aspetos sociais, culturais e vitais e condições de emancipação e liberdade (Garcia & Sánchez, 1997), preocupando-se sempre com o desenvolvimento integral do indivíduo.

A educação comunitária envolve duas grandes finalidades (Poster, 1982, citado por, Osório, 2005, p. 185): a primeira é

“[...] implicar todas as pessoas e colectivos, como membros de grupos de qualquer idade e condição, no conhecimento e valorização das suas necessidades e oportunidades para descobrirem e perseguirem os seus interesses, adquirirem conhecimentos e destrezas, reconhecerem as suas identidades e aspirações pessoais, alcançarem o bem-estar nos seus papéis com a família, a comunidade e a sociedade no seu conjunto, participarem no ordenamento do ambiente físico e social e na gestão dos assuntos locais e nacionais.”

E a segunda finalidade orienta-se no sentido, de fazer frente às necessidades apresentadas na primeira finalidade, através dos recursos existentes e da cooperação individual e coletiva (Osório, 2005). A educação comunitária constitui, assim, um pilar imprescindível para o desenvolvimento pessoal e para melhoria da qualidade de vida do indivíduo, uma vez que implica uma tomada de consciência (reflexiva e crítica) sobre a realidade envolvente (Garcia & Sánchez, 1997).

Nesta perspetiva, é importante integrar a população e envolvê-la na tomada de decisão em todos os níveis do processo educativo e comunitário. A participação da comunidade torna-se importante para a construção e desenvolvimento de projetos comunitários, os quais devem ser adaptados às necessidades dos indivíduos. Enquanto profissionais, temos que ser capazes de transformar os cidadãos em agentes ativos no seu próprio processo de desenvolvimento; para isso, os projetos devem visar a autonomia e emancipação das pessoas. Quando as pessoas não estão

motivadas e pensam que não é necessária qualquer mudança, a participação é dificultada. Neste sentido, o sucesso do projeto e da transformação social a ele vinculada está nas mãos dos agentes sociais e para um efetivo desenvolvimento comunitário é necessário um processo de planificação social que envolva a participação ativa de todos os intervenientes (Garcia & Sánchez, 1997).

Desta forma, a educação comunitária define-se como um processo em que alguns a entendem “[...] mais em termos de comunidade e outros mais em termos de educação, mas que afinal se exprimem na síntese em que comunidade é centrada na educação e a educação é concebida na dimensão comunitária.” (Dias, 2009, p. 264). Ora, podemos definir a educação comunitária como um “[...] *processo global e sequencial de desenvolvimento das comunidades humanas, ao longo da história, a partir da interacção dos processos de educação ao longo da vida de cada um dos seus membros.*” (Dias, 2009, p. 262, *itálico no original*).

Atualmente, educação significa, no seu sentido mais amplo e global, educação ao longo da vida, uma vez que a educação é encarada como “um processo empenhado no desenvolvimento integral do homem e em promover a integração pela, e por isso, ativa, participativa, responsável e crítica dos seres humanos nas suas comunidades de pertença [...]” (Antunes, 2008, p. 71). A educação é um processo permanente, que ocorre ao longo da vida do indivíduo e comunitária, porque acontece em todos os contextos em que o homem vive, convive e age (Antunes, 2008). A aprendizagem “[...] trata-se não de uns ensinarem e outros aprenderem, nem mesmo de uns educarem e outros serem educados, mas *de todos aprendermos com todos, de todos nos intereducarmos* [...]” (Dias, 2009, p. 39, *itálico no original*). Ora, tal como Freire defende, todos nos educamos em comunhão, visto que vivemos em comunidade e interagimos com outras pessoas e contextos (Freire, 1983).

Ora,

“cada um de nós (criança ou adulto), vive, em cada instante, o próprio processo de educação ao longo da vida na respectiva fase de desenvolvimento. E convive, dentro dos círculos concêntricos das diversas comunidades de que faz parte (familiar, grupal, autárquica, nacional, regional, humana), em permanente interacção com o processo de educação ao longo da vida em que se encontra cada um dos outros membros dos mesmos círculos comunitários.” (Dias, 2009, p. 20).

Importa referir que educação é, similarmente, desenvolvimento e ela “[...] surge conectada a um conceito de desenvolvimento entendido como um processo global de satisfação de necessidades e realização e (trans)formação de projectos de vida.” (Antunes, 2008, p. 79), em que, o indivíduo é o

agente principal, “um sujeito activo que participa, se envolve nas dinâmicas e processos históricos e sociais.” (Antunes, 2008, p. 84). No entanto, é importante, sublinhar que o desenvolvimento só é possível se a população manifestar vontade de assumir as rédeas do seu destino.

Concluindo, pode afirmar-se que a educação é um direito básico para todos e a chave que permite o desenvolvimento social, económico e cultural. Todos devem poder beneficiar das oportunidades que o sistema educativo oferece para suprir as necessidades e aspirações da sociedade (Sousa, 2010). A educação, tal como já se referiu, é um processo permanente e que acontece ao longo da vida, “[...] onde a pessoa deve ter a oportunidade de continuar a formar-se e a interessar-se pelas questões que afectam a sua vida individual e colectiva.” (Osório, 2005, p. 262). Recorrendo a José Ribeiro Dias (2009, p. 81, *italico no original*),

“[...] a pessoa, enquanto *sujeito*, assume-se como *princípio* dos seus actos nas dimensões de ser *consciente*, *livre*, *responsável*. Como *consciência*, revela a capacidade de se assumir a si próprio no contexto de tudo quanto o rodeia, de aprender o sentido da sua existência, de discernir, entre mil caminhos paralelos, cruzados, sobrepostos, imbricados, confundidos, aquele que melhor o pode conduzir ao seu destino. Como *liberdade*, é-lhe permitido optar por seguir um caminho divergente ou mesmo errado, ou persistir em trilhar o caminho certo, não obstante os tremendos obstáculos que se lhe levantam no percurso. Enquanto *responsável*, acarreta o ónus de, mais tarde ou mais cedo, ter de prestar contas das consequências de todos os seus actos.”

Tendo em conta todos estes aspetos e particularidades, e visto que o educador comunitário atua em diversas instituições e numa vasta panóplia de programas/projetos, este tem que conduzir a sua ação através de um processo de mediação das diversas realidades culturais e sociais (Antunes, 2008). Cabe ao educador comunitário possibilitar a articulação entre as diferentes culturas e políticas de desenvolvimento. Tendo em conta que as instituições que apoiam os projetos (legal, económica e politicamente) não se deslocam para conhecer a realidade da comunidade, o educador comunitário assume um papel de interlocutor entre as aspirações e necessidades da comunidade e os interesses e diretivas dos órgãos de poder (Antunes, 2008), promovendo a comunicação, o intercâmbio e a interação. O educador comunitário deve “[...] saber ouvir as necessidades e aspirações da população, compreender o conjunto de conhecimentos, saberes e costumes que constituem a sua cultura e respeitar os valores que tornam significativas as suas acções.” (Antunes, 2008, p. 87).

A tarefa do educador comunitário é sensibilizar e motivar a população a participar em ações/programas/projetos que considerem importantes para a melhoria da sua qualidade de vida, estimulando a emancipação de cada um e da comunidade e incentivando para uma participação ativa

no seu próprio desenvolvimento (Antunes, 2008). O educador não resolve problemas, ele ajuda, em conjunto com a população, a encontrar formas de os resolver.

Deste modo, o educador

“no exercício da sua acção comunitária deve ser capaz de despir-se de todo o tipo de pré-conceitos [...] procurando [...] entrar no horizonte de visibilidade e compreensão do outro, no seu sistema de referências significativas, na sua cultura para melhor o poder compreender numa atitude de total abertura às idiossincrasias e complexidades que caracterizam uma individualidade.” (Antunes, 2008, p. 89-90).

Neste caminho que todos nós, enquanto educadores e educandos, vamos percorrendo, “não podemos afirmar que “somos” ou “estamos” mas, simplesmente, que nos *movemos, caminhamos, andamos, passamos, vamos.*” (Dias, 2009, p. 74, aspas e itálico no original).

Tal como podemos perspetivar é fundamental a plena integração de todos os intervenientes e a consciencialização de todos que aprender é viver. A aprendizagem não se estagna, ele acontece desde que nascemos até que morremos. Tendo em conta todos os princípios aqui elencados a minha intervenção se baseou numa intervenção participativa com fim de envolver todos os intervenientes de forma livre e autónoma.

2.2.2. Envelhecimento vs Envelhecimento ativo

Nas últimas décadas tem-se verificado o acréscimo do número de idosos no nosso país e, consequentemente, do decréscimo do número de jovens, resultando num duplo envelhecimento da população (Simões, 2006). O envelhecimento da população tem acontecido a um ritmo bastante acelerado (Torres & Marques, 2008) e este ritmo do envelhecimento leva à necessidade de mais respostas sociais, trazendo consigo várias consequências e desafios. Torna-se importante que as instituições se apetrechem de condições para dar resposta a este problema social mas, também, é necessário repensar políticas e infraestruturas.

A nível nacional, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), a partir dos censos realizados em 2011, a população idosa com mais de 65 anos, residente em Portugal é de 2,023 milhões de pessoas, representando cerca de 19 % da população total (INE, 2012). Pode-se ainda corroborar, através dos censos realizados em 2011, que a distribuição da população com 65 ou mais anos apresenta um padrão semelhante ao da população residente, “[...] na região Norte encontra-se 31% do total da população idosa, seguindo-se as regiões Centro e Lisboa, ambas com pesos próximos

de 26%. Nas regiões do Alentejo, Algarve, Autónomas da Madeira e dos Açores encontram-se, respetivamente 9,1%, 4,4%, 2% e 1,6% dos idosos residentes no país.” (INE, 2012, p. 1).

O envelhecimento é um fenómeno natural e está inerente a qualquer indivíduo. Todos os indivíduos envelhecem e esse envelhecimento é gradual e tem “ [...] origem num período anterior da existência, de tal modo que se pode, literalmente, afirmar que começamos a envelhecer no momento de nascer [...]” (Simões, 2006, p. 31). O processo de envelhecimento é vivenciado de formas diferentes de acordo com o género, classe social a que se pertence, zona geográfica que se vive e nível de instrução que se possui (Simões, 2006).

Envelhecer acarreta alterações físicas, psicológicas e sociais e “[...] tais alterações são naturais e gradativas.” (Zimerman, 2000, p. 21). É importante realçar que estas transformações são gerais, [...] podendo se verificar em idade mais precoce ou mais avançada e em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas de cada indivíduo e, principalmente, com o modo de vida de cada um.” (Zimerman, 2000, p. 21). Ao longo do processo de envelhecimento, “[...] as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente que, consoante as restrições implícitas ao funcionamento do idoso, pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida.” (Jacob, 2007, p. 3).

Na perspetiva de Schroots & Birren (1980, citado por Fonseca, 2006, p. 55), o processo de envelhecimento pode ser explicado tendo em conta três componentes. Por um lado, temos a componente biológica em que o processo de envelhecimento é bem visível devido às diversas mudanças fisiológicas que ocorrem no indivíduo, bem como, às doenças que começam a surgir ou a agravar. Ou seja,

“O envelhecimento manifesta-se quer pelo declínio da integridade funcional de um órgão, tecido ou células particulares, quer de modo inespecífico pela falha de cooperação entre componentes biológicos, quer ainda pelo aumento, com a idade, da associação entre funções que causam instabilidade dinâmica.” (Fonseca, 2006, p. 59).

Mas o envelhecimento não é apenas uma questão biológica, é, igualmente, uma questão social. A forma como a sociedade encara o envelhecimento torna-se importante para entender e vivenciar esta nova fase e ciclo de vida, pois o modo como as pessoas aprendem a lidar com a velhice irá influenciar todo este processo; de referir que o envelhecimento é ainda encarado por algumas pessoas, quer jovens, quer idosos, como um quadro sombrio cheio de cores negras e sentimentos negativos (Oliveira, 2005).

É necessário entender que “[...] as pessoas idosas contribuíram para o desenvolvimento da sociedade, honraram seus compromissos, lidaram com as dificuldades inerentes ao acto de viver e, apesar de tudo, continuam a viver [...]” (Fonseca, 2006, p. 60) e, por vezes, esses esforços não são tidos em conta nesta nova fase da vida. De um momento para o outro, o então idoso vê-se sem nada para fazer, é confrontado com a alteração do seu papel social no seio familiar, no trabalho, na sociedade fazendo com que este se sinta inútil e um fardo na sociedade que integra sendo, assim, descartado de uma sociedade que ajudou a edificar. A todo o processo de envelhecimento estão, também, inerentes perdas que podem ir desde a condição económica ao poder de decisão, da independência e da autonomia (Zimmerman, 2000). O confronto com todas estas alterações faz com que os idosos se tornem vítimas do seu próprio pensamento, uma vez que, se deixam influenciar de forma negativa por todas estas alterações, não visualizando aquilo que esta nova fase da vida lhes pode trazer de bom. Assim, deve-se trabalhar com os idosos, no sentido de estes valorizarem o seu passado e as experiências adquiridas, pensando em formas para aproveitar esta nova fase de vida, pois “para os velhos fica o direito de lutar, reivindicar, discutir, posicionar-se e ser um modelo positivo de velhice para os jovens, mostrando como pode ser o seu futuro.” (Zimmerman, 2000, p. 27).

Para além das alterações fisiológicas e da questão social intrínsecas ao processo de envelhecimento, ele traz, simultaneamente, uma série de mudanças psicológicas que afetam a adaptação do indivíduo a esta nova fase da sua vida. São alguns exemplos a dificuldade de adaptação a novos papéis, a falta de motivação, depressões, alterações psíquicas, baixa auto-estima (Zimmerman, 2000). Torna-se fulcral introduzir novos conceitos e maneiras diferentes de viver para que a adaptação a esta nova realidade e fase de vida seja flexível e aprazível. Os idosos devem encarar a “[...] a velhice como um tempo de experiência acumulada, de maturidade, de liberdade para assumir novas ocupações e até mesmo de libertação de certas responsabilidades.” (Zimmerman, 2000, p. 25).

Resumindo, “[...] mesmo quando se parte de uma perspetiva biológica é inevitável [...] integrar variáveis psicológicas e sociais do ambiente do indivíduo na explicação do processo de envelhecimento.” (Paúl, 2005, p. 29). Este é um processo complexo e “[...] um processo temporal cuja base genética e ambiental potencia, positiva ou negativamente, os resultados finais em termos do modo como cada um envelhece.” (Paúl, 2005, p. 38).

A maioria das pessoas idosas são caracterizadas “[...] como tendo um poder de iniciativa limitado e dificuldade em abraçar novos projetos [...]” (Fonseca, 2006, p. 28), e esta é uma realidade que tem que se contornar. Ser velho não significa morrer; depois de uma vida preenchida e a lutar para o bem da sociedade, estas pessoas também merecem usufruir daquilo que ajudaram a construir.

Para tal, é também preciso desenraizar da cabeça das pessoas que ser velho não é ser um fardo e um inútil. O idoso, enquanto cidadão, é detentor de uma grande sabedoria e experiência de vida que pode se tornar numa mais-valia para a resolução de dificuldades na comunidade que integra. A verdade é que o processo de envelhecimento é um processo natural e está inerente a todas as pessoas e ao qual ninguém pode fugir.

Nesta linha de pensamento, e sendo o envelhecimento encarado como uma perda de eficiência funcional, “[...] há sempre uma necessidade de adequação à nova realidade.” (Zimerman, 2000, p. 35). Cada vez mais os idosos são autónomos e independentes e torna-se preponderante entender que cada idoso é um indivíduo diferente, tem necessidades e interesses diferentes resultantes da vida que levou e das dificuldades com que se confrontou ao longo do seu curso de vida. Enquanto profissionais, “devemos levar em conta seu passado, sua bagagem, suas perdas assim como o seu presente, suas possibilidades, seus ganhos, seu respaldo psicosocial e económico.” (Zimerman, 2000, p. 35). Só desta forma se pode fazer com que cada idoso, individualmente, seja mais saudável e mais feliz, capaz de usar todas as suas potencialidades. Mas, também, é verdade que não se pode afirmar que a velhice é maravilhosa, pois a ela estão inerentes diversas perdas. Envelhecer é simplesmente passar por uma nova etapa de vida, é apenas mais uma experiência a juntar a tantas outras.

Para um envelhecimento bem-sucedido é importante confrontar as mudanças que ocorrem em todo o processo de envelhecimento, pois “o idoso que envelhece de uma forma óptima é o que permanece activo, encontrando substitutos para as actividades que teve de abandonar, para as amizades que perdeu.” (Paúl, 1996, p. 17-20). Ora, tal como Novo afirma (2003, citado por, Fonseca, 2006, p. 158)

“a avaliação positiva e aceitação de si, um sentimento de contínuo desenvolvimento como pessoa, a crença de que a vida pessoal é importante e significativa, o estabelecimento de relações positivas com outros, a capacidade para gerir a vida própria e as exigências externas com eficácia e um sentido de determinação face à realização de objectivos pessoais, constituem as vias de construção do Bem-Estar Psicológico e reflectem, naturalmente, os sentimentos de satisfação e felicidade de cada um consigo próprio, com as suas condições de vida sociais, relacionais, com as realizações pessoais do passado e com as expectativas de futuro.”

Este crescente envelhecimento requer por parte dos idosos empenho numa aprendizagem permanente e participação activa na tomada de decisão e na resolução de problemas da comunidade em que vive (Simões, 2006). O idoso deve ser um cidadão activo, autónomo e participativo na vida da sociedade que integra.

Neste sentido, os paradigmas face ao envelhecimento têm vindo a evoluir, para uma nova perspetiva “[...] de ganhos de anos de vida com saúde e com independência, de funcionalidade, de participação, de intergeracionalidade e de envelhecimento activo [...]” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. XIII) relegando assim para segundo plano os paradigmas de institucionalização e de respostas para os idosos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) avançou, em 2002, com um novo conceito – envelhecimento ativo - que vem substituir o conceito preconizado até então - envelhecimento saudável. A promoção do envelhecimento ativo constitui uma estratégia prioritária no âmbito do Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (Ribeiro & Paúl, 2011). Esta nova conceptualização pretende alargar a área de abrangência, pois o que se defende com este novo conceito é que o envelhecimento não está limitado apenas às questões de saúde mas, também, estende-se a fatores socioeconómicos, psicológicos e ambientais (Ribeiro & Paúl, 2011). O envelhecimento ativo defende a qualidade de vida e a saúde dos mais velhos aliados à “[...]manutenção da autonomia física, psicológica e social, em que os idosos estejam integrados em sociedades seguras e em que assumam uma cidadania plena.” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 2). Ora, a abrangência deste novo conceito pretende que as pessoas percebam qual o seu potencial e que participem ativamente de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades garantindo, deste modo a proteção, segurança e cuidados adequados, quando sejam necessários (OMS, 2005).

Viver mais tempo implica por parte do idoso a promoção da sua própria vida, “[...] deixando de ser meros receptores passivos de cuidados ou de apoios sociais, para induzirem o próprio progresso no desenvolvimento de respostas cada vez mais adequadas às suas vontades e necessidades.” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. XIII), perspetivando que o próprio idoso deverá ser participativo e ativo em todo este processo. A capacidade de interação e convívio com outras pessoas torna-se fundamental para que estes conquistem e mantenham os apoios sociais e garantam uma maior satisfação com as suas vidas (Ribeiro & Paúl, 2011).

Tendo em conta tudo isto, o envelhecimento ativo é definido pela OMS como “[...] o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.” (2005, p. 13). Tal como a definição contempla, o envelhecimento ativo assenta em três grandes pilares: saúde, segurança e participação. A saúde é um pilar, visto ser um bem fundamental para qualquer pessoa e para qualquer idade mas, assumindo um peso ainda mais importante na velhice, pois são quando surgem ou se agravam as doenças. Este conceito, segundo a OMS (2005), respeita ao bem-estar físico, mental e social do idoso.

Por sua vez, o conceito de segurança abrange “[...] um largo espectro de questões macro que lançam um olhar crítico sobre o planejamento urbano e os lugares habitados, mas também atentam sobre espaços privados e o clima de não-violência das comunidades.” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 4), no sentido, de que é necessário garantir um clima de paz, bem-estar e segurança aos idosos.

Por último, o conceito de participação assenta no princípio da participação ativa do idoso na comunidade que integra. No grupo familiar, no grupo de amigos, na vizinhança o exercício da cidadania emerge como um ponto bastante importante na vida pessoal de qualquer indivíduo e a participação ativa em todos os contextos que o indivíduo integra é uma verdadeira prova de vida (Ribeiro & Paúl, 2011). O olhar crítico, a opinião e a participação de todos torna-se num bem comum para toda a comunidade.

Ao processo do envelhecimento ativo estão inerentes diversos determinantes que se desdobram em inúmeros e diversos aspetos. Destacam-se: a determinante pessoal que integra os aspetos biológicos, genéticos e psicológicos de cada indivíduo; a determinante comportamental que visa alertar para a importância da adoção de hábitos de vida saudável e da participação ativa do idoso no cuidado da sua própria saúde (Ribeiro & Paúl, 2011); a determinante económica, na qual é necessário ressaltar três aspetos que assumem um papel relevante sobre o envelhecimento ativo: a renda, o trabalho e a proteção social (OMS, 2005). As políticas para um envelhecimento ativo precisam de se cruzar com projetos amplos que tenham por objetivo reduzir a pobreza em todas as idades (OMS, 2005); a determinante do meio físico que contempla a acessibilidade aos transportes, à água, à alimentação e às moradias (Ribeiro & Paúl, 2011). É pois necessário que os ambientes físicos sejam adequados à idade pois “[...] podem representar a diferença entre a independência e a dependência para todos os indivíduos, mas especialmente para aqueles em processo de envelhecimento.” (OMS, 2005, p. 27). Ainda, a determinante social à qual está subjacente o “apoio social, oportunidades de educação e aprendizagem permanente, paz, e proteção contra a violência e maus-tratos [...]” (OMS, 2005, p. 28), tornando-se estes em fatores fulcrais para a promoção da saúde, participação e segurança. Por último, e não menos importante, a determinante dos serviços sociais e saúde que preconiza que “para promover o envelhecimento ativo, os sistemas de saúde necessitam ter uma perspectiva de curso de vida que vise à promoção da saúde, prevenção de doenças e acesso equitativo a cuidado primário e de longo prazo de qualidade.” (OMS, 2005, p. 21). Estes precisam de ser integrados, coordenados e eficazes para que cheguem a todas as pessoas e todas as idades (OMS, 2005).

Mas a estes determinantes, e transversais a todo o processo de envelhecimento, juntam-se também as determinantes da cultura e do género. A cultura, pois o indivíduo age de acordo com as crenças, normas e valores com as quais é educado, “os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade encara as pessoas idosas e o processo de envelhecimento.” (OMS, 2005, p. 20). O género influencia, igualmente, a forma como é encarado o envelhecimento, envelhecer enquanto homem ou mulher determina formas diferentes “[...] de viver a saúde, os estados de doença, a (in)dependência, a autonomia ou a participação social [...]” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 5) e estas diferenças devem ser tidas em conta. Tal como referem Ribeiro e Paúl (2011, p. 5), “olhar para o envelhecimento com esta lente transversal de género permite-nos aceder a realidades diferenciais da vivência, as quais surgem, certamente, também com significados culturais distintos.”

Ainda para um efetivo envelhecimento ativo, esta conceção assenta em quatro conceitos-chave: autonomia, independência, expectativa de vida saudável e qualidade de vida. Autonomia pois o indivíduo deve ser capaz de tomar as suas próprias decisões e ser responsável por elas; independência porque o indivíduo deve ser capaz de cuidar de si próprio, da sua saúde, da sua higiene e fazer frente aos problemas da vida diária através do recurso às suas competências e experiências (Ribeiro & Paúl, 2011). Por sua vez, a expectativa de vida saudável reporta-se ao “[...] tempo de vida que se pode esperar viver sem precisar de cuidados especiais [...]” (Ribeiro & Paúl, 2001, p. 3). Por fim, a 'qualidade de vida', pois à medida que se envelhece esta é influenciada pelo modo como o indivíduo mantém a sua autonomia e dependência (OMS, 2005). À qualidade de vida estão inerentes a saúde física e psicológica, as relações sociais, o nível de dependência, bem como, as características do meio em que o indivíduo se insere (Ribeiro & Paúl, 2011). Aceitar a mudança, estabelecer relações familiares e sociais, prevenir doenças, manter-se autónomo e bem-disposto contribui para o bem-estar do idoso e, conseqüentemente para uma melhor qualidade de vida (Miranda & Banhato, 2008).

O envelhecimento ativo é, assim, entendido como um curso de vida, em que envelhecer não se inicia num ponto específico, mas “[...] corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterogêneos e idiossincráticos.” (Ribeiro & Paúl, 2001, p. 2). Esta nova abordagem baseia-se “[...] no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização [...]” (OMS, 2005, p. 14), apoiando, deste modo, a responsabilidade de as pessoas praticarem o exercício da sua participação em processos políticos, sociais e culturais, ou seja, em todos os aspetos da vida em sociedade.

De um modo geral, o envelhecimento ativo “[...] expressa a conquista do envelhecimento como uma experiência positiva, uma vida longa que deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, envolvimento social e segurança.” (Ribeiro, 2012, p. 49)

O significado de envelhecimento ativo é diferente de acordo com o grupo de pessoas com o qual se trabalha. Para os reformados, o envelhecimento ativo significa “[...] ter ainda objectivos de vida e permanecer interessado na vida, nas questões sociais, no estreitar de relações e em cuidar da saúde física e mental.” (Jacob, 2007, p. 21). Já para aqueles que se aproximam da reforma este novo conceito significa o preparar de outra etapa de vida (Jacob, 2007). O envelhecimento ativo não é uma questão que esteja direccionada somente para os reformados mas, também, para aquelas pessoas que ainda se encontram no mundo laboral, deste modo, deve-se atuar para uma cultura de envelhecimento ativo no contexto de uma sociedade para todas as idades (Jacob, 2007). O envelhecimento ocorre durante toda a vida e ela estão inerentes diversas e significativas aprendizagens que devem ser valorizadas.

Em suma, o envelhecimento ativo “[...] exige uma abordagem multidimensional e constitui um desafio para toda a sociedade, implicando a responsabilização e a participação de todos e de todas, no combate à exclusão social e à discriminação e na promoção da igualdade entre homens e mulheres e da solidariedade entre as gerações.” (Governo de Portugal, 2012, p. 3). Deste modo, qualquer programa que pretenda fomentar o envelhecimento ativo “[...] deverá prevenir a doença e a *incapacidade* associada, otimizar o funcionamento psicológico e em especial o funcionamento cognitivo, o ajuste físico e maximizar o compromisso com a vida, o que implica a participação social.” (Magalhães, 2011, p. 15, *italico no original*). Ainda, e segundo Rocha, torna-se urgente criar projetos adequados às especificidades e necessidades das pessoas idosas de forma a que estas desenvolvam as suas “[...] aptidões, capacidades e competências por meio da educação e, nomeadamente, por meio de formas de expressão e de comunicação que sejam suscetíveis de alargar o seu potencial humano, favorecendo, simultaneamente, uma maior coesão social numa sociedade livre.” (Rocha, 2009, p. 49)

No âmbito do que aqui foi dito, o Parlamento Europeu e do Conselho, em 14 de Setembro de 2011, nomeou o ano de 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG). Os objetivos do AEEASG são:

- “a) Sensibilizar a opinião pública para o valor do envelhecimento ativo das suas diversas dimensões [incluindo a intergeracionalidade] e conseguir uma posição destacada nas agendas políticas;

- b) Estimular o debate e o intercâmbio de informações e desenvolver a aprendizagem mútua entre os Estados-Membros e as várias partes interessadas;
- c) Propor um quadro de compromisso e de ação concreta para que a União, os Estados-Membros e as partes interessadas possam elaborar soluções, políticas, estratégias e iniciativas de longo prazo inovadoras, sustentadas e duradouras;
- d) Promover atividades de luta contra a discriminação em razão da idade, superando estereótipos e eliminando obstáculos, em especial quanto à empregabilidade.” (Governo de Portugal, 2012, p. 9)

Visto que a população idosa se encontra em grande expansão, torna-se necessário garantir oportunidades de participação ativa na vida social e familiar. Portugal, no âmbito do AEEASG “[...] compromete-se a desenvolver uma série de iniciativas que estimulem o debate, o intercâmbio de boas práticas e a sensibilização da opinião pública para a mudança cultural.” (Governo de Portugal, 2012, p. 3).

O envelhecimento ativo e a solidariedade intergeracional passam a ser elementos-chave para a coesão social, “[...] contribuindo para uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. Por outro lado, porque se baseiam no reconhecimento dos direitos humanos, contribuem igualmente para a consolidação da democracia.” (Governo de Portugal, 2012, p. 8).

Por tudo isto tornou-se e torna-se pertinente trabalhar na promoção do envelhecimento ativo. A intervenção junto dos idosos tem que começar desde cedo e não apenas no final da sua vida. Deve-se, assim, lutar para a criação de condições onde as pessoas se sintam realizadas e de bem com a vida. Um estilo de vida ativo só traz benefícios (físicos, psicológicos e sociais) ao idoso e tornam-no num cidadão mais preocupado consigo e com o que o rodeia, para além, de possibilitar um final de vida mais digno em todas as suas dimensões.

2.2.3. Animação como instrumento de EDUCAÇÃO

Por animação pode entender-se qualquer ação, com dimensões sociais, culturais e educativas “[...] que tenha por objectivo dinamizar programas junto das populações.” (Lopes, 2006, p. 95). A educação é condicionada e condiciona a sociedade e também “[...] porque o acto de educar constitui um instrumento quer de reprodução quer de transformação da sociedade.” (Lopes, 2006, p. 95). É no papel social da educação que a animação pode e deve conceber processos de participação das pessoas e da sociedade que estas pessoas integram.

“Educar é ter em atenção os ritmos, a diversidade, a ligação do indivíduo à comunidade e, por isso, o acto de educar não deve estar confinado à oferta de instituições educativas formais. [...] A educação

deve estar vinculada à vida e comprometida com o desenvolvimento global do ser humano e com os seus diferentes ciclos de crescimento.” (Lopes, 2006, p. 395).

Tendo em consideração a citação de Lopes, pode-se afirmar que a animação está implícita na educação, e tal como esta a animação prevê o desenvolvimento integral e harmonioso do indivíduo. Apesar de a animação estar, de certa forma, vinculada aos contextos não-formais não podemos limitar o seu campo de abrangência, pois a animação é extensível a todos os contextos e modos educacionais sejam eles formais, não-formais e/ou informais. “Falar de animação é [...] falar de vida... Não há possibilidade de conceber nenhuma forma de vida que não seja animada!” (Barbosa, 2006, p. 121).

A animação aparece, ainda, como um campo relativamente novo mas que intervém com grande vigor na dinâmica social (Serrano, 1997/1998). A animação é utilizada como uma forma relevante “[...] para o aperfeiçoamento da qualidade de vida dos cidadãos e como uma ferramenta privilegiada para a *mudança* social.” (Serrano, 1997/1998, p. 101, *italico no original*).

Neste sentido, será pertinente desconstruir a ideia: animar será divertir, entreter, distrair, fazer rir, jogar, brincar? Dentro de uma visão leiga, poderão ser estes os aspetos atribuídos à definição de animação. No entanto, fazendo uma análise profunda deste conceito, pode-se afirmar que animar prevê dinamismo, envolvimento e mobilização das pessoas num ambiente descontraído, flexível, agradável e pouco rigoroso e no qual as pessoas se sintam à vontade e sem constrangimentos. Mais ainda, quando aplicada num grupo, a animação só se torna efetiva se todos os membros estiverem integrados e a participar ativamente na ação. A função da animação é coletiva “[...] y no un atributo que estaria reservado al único animador de un grupo. Es el conjunto de las articulaciones de los roles realizados por el conjunto de participantes en el grupo, lo que permitirá que la función de animación se realice plenamente.” (Gillet, 2006, p. 74). Ela é um fator de envolvimento das pessoas para a transformação e mudança de perceções, atitudes e crenças. Ora os objetivos em torno do trabalho de animação são: exercer as faculdades físicas e intelectuais dos membros do grupo, formar relações sociais e humanas, fomentar a vontade e responsabilidade social e coletiva e criar atividades lúdicas (Gillet, 2006).

Obviamente, que os aspetos supra mencionados não são descurados no ato de animar, mas importa esclarecer que a animação é algo bem mais grandiosa e abrangente. Isto porque a animação não se reduz ao mero entretenimento das pessoas e/ou à ocupação dos seus tempos livres. Animar é muito mais, é dar de nós aos outros: é dar um pouco da nossa vida, do nosso tempo, da nossa disponibilidade, da nossa energia – é levar o outro a encontrar caminhos alternativos à apatia e passividade (Barbosa, 2006).

Etimologicamente, animação significa “[...] sopro, alegria, entusiasmo, movimento, vida e, no homem, iniciativa, criatividade, construção, reconstrução, superação de si e das próprias condições de vida...” (Barbosa, 2006, p. 121). Assim, a animação surge como um elemento decisivo para desenvolvimento pessoal e social, desenvolvendo o indivíduo nas suas mais variadas dimensões, na criatividade, na interação grupal, na superação de si mesmo, no autoconhecimento, na construção da sua identidade, na descontração do seu dia-a-dia. A verdade, é que a animação promove a realização, o bem-estar, a satisfação e o enriquecimento individual do indivíduo “[...] activando competências e valores, que se consubstanciam em mudanças significativas de comportamento.” (Barbosa, 2006, p. 121), promovendo a oportunidade de aquisição de saberes inovadores e criativos (Barbosa, 2006).

Neste sentido, podemos definir a animação como:

“O conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num sector da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objectivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural.” (Bernet, 1997/1998, p. 26)

Ou, pode ainda definir-se como “una tecnologia social que, basada en una pedagogia participativa, tiene por finalidad actuar en diferentes ámbitos de la calidad de vida, mediante la participación de la gente en su próprio desarrollo sociocultural.” (Ander-Egg, 1992, p. 177). Em ambas as definições, o papel do individuo torna-se preponderante, uma vez que são eles os atores do seu próprio desenvolvimento, possibilitando-lhes mudanças individuais (desenvolvimento de aptidões, revisão de crenças, modificação de atitudes, por exemplo) que podem conduzir a modificações sociais (Barbosa, 2006).

Deste modo, e tendo em conta todos os aspetos mencionados, a animação é e deverá ser uma das essências da Educação, um dos pilares que deverá ser parte integrante das intervenções educativas, pois a “[...] animação possui sempre uma finalidade educativa, uma vez que se consubstancia num conjunto de actividades intencionais que promovem o desenvolvimento pessoal e social, ou seja, o desenvolvimento humano.” (Barbosa, 2006, p. 122). Ora, se a educação visa o desenvolvimento integral do homem, desde o desenvolvimento pessoal correspondente à sua formação axiológica, moral, criativa, cognitiva e intelectual, ao seu desenvolvimento social, respeitante à sua condição de ser social capacitado para interação e respeito pelo próximo, é por tudo isto que a animação deverá andar sempre aliada e de mão dada à Educação, visto ser um dos auxílios para este desenvolvimento pleno.

Animar pode ser considerado um método pedagógico na medida em que pretende ajudar as pessoas a sentirem-se mais felizes, dar motivos para que estas se sintam bem consigo mesmas e com os outros e transmitir, simultaneamente, algum ensinamento e/ou moral. A animação tenta responder “[...] à necessidade de potenciar mudanças de atitudes, a nível pessoal e social, que possam responder às novas exigências da sociedade.” (Barbosa, 2006, p. 118). Ela torna-se numa intervenção transversal à sociedade contemporânea e está presente em programas sociais, culturais, de lazer, entre outros. Pode-se ainda corroborar que a animação é um processo de construção do ser humano enquanto pessoa à qual se recorre a modos de atuação ligados à arte, à cultura e não só.

A animação contempla a animação sociocultural que é, segundo Gillet (2006), uma síntese ou conceito geral que abrange diferentes tipos de animação. Deste modo, a animação sociocultural é entendida como “[...] um conjunto de práticas sociais que visam estimular a iniciativa e a participação das populações no processo do seu próprio desenvolvimento, e na dinâmica global da vida sócio-política em que estão integradas.” (UNESCO, 1977, citado por, Lopes, 2006, p. 95). Ou seja, estas ações visam a participação do indivíduo no meio sociocultural com vista ao seu próprio desenvolvimento.

Ainda, falar de animação sociocultural significa ter bem presente a perspectiva tridimensional respeitante às suas estratégias de intervenção (Lopes, 2006, p. 315):

- dimensão etária: infantil, juvenil, adultos e terceira idade;
- espaço de intervenção: animação urbana, animação rural;
- a pluralidade de âmbitos ligados a sectores de áreas temáticas, como sejam: a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho ...

A relação que a animação sociocultural mantém com os diferentes modos educacionais é distinta. Ora, a animação não se compagina com o pensamento da educação formal, demasiado diretivo, normativista e formatado, antes privilegia “[...] a partilha de saberes entre as educações formal e não formal, a interacção com o outro, o aprender fazendo, a valorização da diferença, o movimento, a promoção da relação [...], a crença que a vida educa [...].” (Lopes, 2006, p. 396).

É importante ressaltar que a aprendizagem é contínua e não está limitada a idades, findo - e durante - o percurso escolar, o indivíduo é educado permanentemente, em todas as suas dimensões. O indivíduo vai aprendendo ao longo de toda a sua vida e são essas aprendizagens que o preparam e ensinam a lidar com as constantes mudanças de que a sociedade é alvo. A noção de educação permanente é, portanto, abrangente,

“[...] com incidências no espaço educativo triádico, formal, não formal e informal e em relação à vida, isto é, não há uma determinação datada e etária para a aprendizagem; ela desenvolve-se e processa-se ao longo da vida individualmente considerada e suspende-se somente no termo dessa vida.” (Lopes, 2006, p. 403).

Assim, e sendo a educação um processo contínuo e permanente, necessita do apoio da animação na operacionalização dessas mudanças. A educação permanente, a educação de adultos e a animação sociocultural são três conceitos que se interrelacionam e se podem confundir (Cabanas, 1992). As atividades de educação permanente e de educação de adultos aparecem vinculadas à animação sociocultural, ou seja, estas complementam-se entre si, dado que utilizam formas, métodos e grupos de indivíduos semelhantes e coincidentes. Tal como Cabanas (1992) afirma, a educação de adultos e a animação sociocultural podem e devem caminhar juntas, pois, a educação de adultos socorre-se da animação sociocultural para introduzir novos conceitos e até alcançar uma mudança social.

As atividades de animação sociocultural assentam usualmente na educação não formal, e assumem-se como uma ação sociopedagógica que visa o desenvolvimento da comunidade implicando sempre, e tal como já foi mencionado, a participação dos atores sociais, valorizando os seus saberes, valores e recursos num processo de consciencialização para os problemas existentes e a participação ativa de todos para a sua resolução (Sousa, 2010)

Nesta perspetiva, a animação deverá ser um dos suportes da educabilidade do ser humano. O próprio educador terá de ser um agente ativo e preparado no processo de animação nas suas intervenções educativas. A monotonia, a desmotivação não podem integrar o papel de um educador, este não poderá descurar de técnicas e métodos de animação nas suas atividades. O que deverá estar sempre presente na essência de um educador será a sua criatividade na procura de instrumentos que possibilitem aplicar atividades enriquecedoras, emancipadoras e libertadoras. Este deve estabelecer uma relação de confiança e atenção só desta forma conseguirá estimular o público-alvo e promover a efetiva participação de todos. Jacob (2007, p. 24-25) defende que

“O animador é aquele que realiza tarefas e actividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada acção. Actua como catalisador da sua vontade, ou de terceiros, junto de um grupo ou de uma pessoa. O animador é um animador, um intermediário, um provocador, um gestor, um companheiro e um agente de ligação entre um objectivo e um grupo-alvo. Um animador não pode ser um homem só, ele trabalha em e para o grupo.”

Resumindo, o ato de educar está intimamente ligado ao ato de animar (e vice-versa) e de levar as pessoas a sentirem-se bem, a libertarem-se e a aderirem a causas e acontecimentos sociais. Tal como Gohn (1999, p. 109) afirma “a educação não deve ser apenas uma agência, uma socialização de conhecimentos, mas deve contribuir para a formação de capacidades para atuar e pensar de forma criativa, inovadora, com liberdade.”

Porque a animação é algo que está ao nosso alcance, devemos procurá-la, ir ao seu encontro e desfrutar de tudo o que a mesma nos pode proporcionar. Até porque “a fantasia, a espontaneidade e a criatividade, elementos essenciais da Animação, possibilitam o processo de formação, originando mudanças de atitudes e práticas inovadoras, uma vez que a inovação não é mais do que a realização prática de ideias criativas.” (Barbosa, 2006, p. 123).

Estar animado é certamente estar mais descontraído, mais livre, mais desperto para viver e ir ao encontro de novos sonhos. Por conseguinte, “o tempo de anima é o tempo de realização de um Projecto de Vida, que depende de todos e implica a vontade e o esforço de cada um.” (Barbosa, 2006, p. 124).

Nesta linha de pensamento, neste projeto de intervenção, as práticas de animação irão se traduzir em formas de educação não formal, pretendendo que os utentes tenham uma participação ativa para a promoção do seu desenvolvimento individual e coletivo. Assim e nesta perspetiva, torna-se importante mencionar a importância da animação na terceira idade.

Dado que o aumento da população idosa é uma realidade predominante e vigente, torna-se importante repensar estratégias e programas para terceira idade. A animação sociocultural “[...] no campo da terceira idade surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua actividade e das suas relações sociais.” (Elizasu, 2001, p. 13). Deste modo,

“A animação sociocultural na terceira idade funda-se, portanto, nos princípios de uma gerontologia educativa, promotora de situações optimizantes e operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas actividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental, de perspectivar a Animação do seu tempo, que é, predominantemente, livre.” (Lopes, 2006, p. 329).

Este tempo livre em demasia, provocado pela alteração de papéis sociais, no contexto da animação, deve servir para uma valorização pessoal, tendo como finalidade central a autoestima e a participação comprometida com um bem-estar individual e coletivo (Sousa, 2010).

Ora, neste ponto de vista, pode-se afirmar que a animação sociocultural é uma ferramenta importantíssima e propícia para uma intervenção com sucesso junto desta população. Jacob define a animação de idosos como “a maneira de atuar em todos os campos de desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa.” (2007, p. 31). A animação “[...] incentiva os idosos a empreender certas actividades que contribuem para o seu desenvolvimento, dando-lhe o sentimento de pertencer a uma sociedade, para cuja evolução podem continuar a contribuir.” (Jacob, 2007, p. 32).

Mas importa ter em atenção, num projeto de intervenção com idosos, um conjunto de fatores que determinam o sucesso da intervenção, são eles: a mobilidade, o isolamento, a perda de autoestima, a separação ou ausência da família, a desmotivação. É preponderante ter em conta estes fatores para se ir ao encontro aos seus interesses e necessidades. Por tudo isto, os programas de intervenção devem ser formulados e adaptados, tendo em conta, as diferentes situações e necessidades do grupo de idosos com o qual se trabalha (Osório, 1997/1998). Uma das principais funções da animação sociocultural “[...] consiste no facto de as pessoas e os colectivos se transformarem em agentes protagonistas de seu próprio desenvolvimento.” (Osório, 1997/1998, p. 255), facilitando a sua inserção na sociedade e a sua participação na vida social.

A animação sociocultural como estratégia de intervenção junto da população sénior pode ajudar a “[...] prevenir declives permanentes, potenciar o crescimento psicológico e o desfrute da vida na idade avançada.” (Osório, 1997/1998, p. 262), promovendo a qualidade de vida dos idosos e fomentando o interesse pela vida, permitindo, igualmente, o desenvolvimento das relações sociais, elevar a autoestima e participar ativamente na comunidade (Sousa, 2010). Neste sentido “[...] a participação activa em qualquer instância social destes indivíduos, produz neles a aparição activa nos mais diversos níveis de satisfação, melhorando assim o seu estado de ânimo e saúde, logo melhorando as suas expectativas vitais.” (Sousa, 2010, p. 36).

Para concluir, a animação sociocultural na terceira idade constitui-se numa estratégia promissora para o desenvolvimento pessoal e coletivo e, conseqüentemente aprofundar o nível de participação da população idosa. Assim, “é possível continuar a descobrir novos horizontes na vida e a prática da animação sociocultural tem a missão de criar uma imagem cultural alternativa à visão negativa do envelhecimento.” (Osório, 1997/1998, p. 262).

2.2.4. Intergeracionalidade

Estamos perante uma realidade bastante preocupante que afeta a nossa sociedade social, cultural e economicamente. A população está cada vez mais envelhecida e este envelhecimento torna-se num grande desafio para a sociedade. Torna-se preponderante que as instituições se apetrechem de condições para possibilitar um envelhecimento com qualidade de vida e bem-estar a esta faixa etária. Para tal, é também necessário refletir sobre as infraestruturas, apoios e políticas destinadas para esta população. Para uma ação coerente e concisa é preciso que a sociedade, as instituições e os políticos trabalhem para um mesmo fim e não para propósitos distintos, pois o sucesso de intervenções a este nível necessita do esforço e união de todas as forças políticas e sociais. Assiste-se assim à reivindicação e luta pelo bem-estar dos nossos seniores através de políticas, apoios e infraestruturas adequadas às necessidades e interesses dos idosos que se encontram em grande número no nosso país (Nunes, 2009).

Em torno da questão do crescente envelhecimento tem-se discutido uma outra questão que se alia à anterior – a intergeracionalidade. Esta tem sido alvo de constantes debates, os quais se podem mencionar: “Promover a solidariedade entre as gerações” (CCE, 2007), “O futuro demográfico da Europa” (CCE, 2006), “Uma nova solidariedade entre as gerações face às mutações demográficas” (CCE, 2005), “The impact of ageing populations on public finances” (CPE, 2003) (Silva, 2009). Neste sentido, têm sido alvo de estudo em torno desta questão:

“por um lado, (i) o enfraquecimento significativo do sistema de transferência de valores e crenças intergeracional e familiar, com a perda de autoridade e de reconhecimento dos mais velhos; por outro, (ii) a preocupação com a sustentabilidade e a equidade entre gerações; e, por fim, (iii) as tentativas de recuperação, por vezes desajustadas, do papel da solidariedade intergeracional e familiar, na maioria das vezes para compensar as fragilidades do papel do Estado na protecção social.” (Silva, 2009, p. 29)

A solidariedade entre as gerações (famílias, comunidades e nações) é fundamental para a conquista de uma sociedade equitativa e para todas as idades. A solidariedade constitui um marco importantíssimo para a coesão social “[...] e é o fundamento tanto da beneficência pública formal como dos sistemas assistenciais informais.” (ONU, 2003, p. 43) As constantes mudanças demográficas, sociais e económicas “[...] requerem o ajuste dos sistemas de previdência social, de saúde e de assistência a longo prazo, a fim de sustentar o crescimento económico e o desenvolvimento e garantir a manutenção adequada e eficaz das rendas e da prestação de serviços.” (ONU, 2003, p. 43). Ora, nesta linha de pensamento, torna-se importante repensar e fomentar os laços de

solidariedade entre a população. Nos dias de hoje, a sociedade tende a excluir os idosos da vida e das decisões sociais levando a que estes se isolem, “[...] fato que contribui para o isolamento social e o esvaziamento de relações intergeracionais.” (Carvalho, 2012, p. 83).

Importa então desconstruir e compreender esta palavra. A palavra intergeracionalidade remete-nos para as relações entre gerações e para a necessidade humana de se conviver com o outro e se trocar experiências e saberes (Fuentes, Pagenotto *et al*, 2009). Qualquer indivíduo tem a necessidade de se relacionar e é através deste relacionamento que as relações se fortalecem. Ora, a intergeracionalidade não é diferente, existe a constante necessidade de juntar e relacionar jovens e idosos para que estes troquem saberes e experiências. A relação intergeracional é uma relação que se estabelece com pessoas diferentes, em diferentes fases da vida e em diferentes contextos. Mas importa referir que no estreitar de relações, “[...] é preciso aprender a se doar, repartir, olhar o outro e perceber suas fragilidades.” (Fuentes, Pagenotto *et al*, 2009, s/p). Este aprender a se relacionar com o outro é uma aprendizagem que ocorre durante toda a vida pois, ao longo de uma vida inteira conhecem-se pessoas diferentes e com diferentes histórias de vida, o que faz com que o estabelecer de uma relação não seja igual. As pessoas são diferentes, logo o tipo de relação que se estabelece também o é.

Ao estimular atividades que propiciem o encontro intergeracional, está-se a consciencializar os jovens a repensarem os seus conceitos em relação à velhice e aos idosos, promovendo, por sua vez, a inclusão do idoso na vida social (Carvalho, 2012). A compreensão do termo velhice traz concepções negativas, nas quais estão inerentes: o sofrimento, a doença e a morte e é, neste sentido, que se deve atuar pois tem-se que consciencializar os jovens de que os idosos são seres humanos que devem permanecer ativos, pois são detentores de ricos e diversos saberes e além, disso ajudaram e edificaram a sociedade que integram. Os jovens de hoje são os futuros idosos do nosso país e é pois necessário alargar mentes e desconstruir conceitos errados sobre a velhice.

Nesta linha de pensamento, atualmente e, tendo em conta, a realidade vigente, as instituições já tentam incorporar nos seus projetos atividades que envolvam crianças, jovens e idosos com vista à interação entre estas duas gerações proporcionando, conjuntamente, um potencial positivo para o bem-estar dos idosos e a possibilidade de as crianças e jovens conhecerem um mundo diferente daquele que eles percebem.

As relações intergeracionais apresentam como vantagens: [...] a comunicação íntima entre os intervenientes, a partilha de sentimentos e de ideias e uma cooperação nas tarefas significativas para todos os participantes envolvidos.” (Nunes, 2009, p. 53). As atividades que envolvam a relação entre

diferentes gerações devem propiciar a cooperação, a interação e a troca de saberes diversificados, com vista a nutrir as relações entre todos os intervenientes (Nunes, 2009).

No entanto, a presença de diferentes gerações requer que se tenha percepção dos interesses e objetivos de ambos os públicos, pois estes divergem entre jovens e idosos, sendo preciso levar isso em consideração. Cada geração tem interesses próprios originários de vontades individuais e das influências políticas, económicas, sociais e culturais (Carvalho, 2007), como, também, podem existir interesses comuns que se podem relacionar com a vida, a política e/ou a atualidade e é necessário ter em conta esta panóplia de interesses que podem se conciliar ou diferenciar.

Magalhães entende a intergeracionalidade como: “estudo e prática das relações espontâneas entre gerações e da indução e institucionalização de relações intergeracionais, utilizando campos de ação próprios, com métodos e técnicas utilizados por agentes sociais, facilitadores e catalisadores das aproximações e interligações.” (2000, p. 41). E ainda, segundo Goldman (2002, citado por, Carvalho, 2007, p. 56): “a intergeracionalidade é um conceito que se vive, que se aplica à vida cotidiana. É uma forma de aproximação entre as gerações para melhor compreender e buscar, solidariamente soluções aos problemas que envolvem todas as faixas etárias.”

Nesta ótica, as relações intergeracionais funcionam como um repasse de conhecimento dos mais velhos para os mais novos, uma vez que, os idosos são detentores de diversas e ricas histórias (Carvalho, 2012). Mas, neste convívio entre gerações, ambas as gerações possuem conhecimentos diferentes que podem ser desconhecidos para uma outra geração e “[...] a troca de saberes possibilita vivenciar diversos modos de pensar, de agir e de sentir, e assim, poder renovar as opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas.” (Carvalho, 2007, p. 55). Esta renovação e transformação de conhecimento ocorrem mutuamente e em um movimento constante de construção e desconstrução. A verdade é que as histórias dos idosos podem suscitar nos mais novos a construção de um novo conhecimento ou então a desconstrução de algo que estes tinham como certo, como, as opiniões e visão dos mais novos podem provocar curiosidade e um novo conhecimento aos idosos. No entanto, é importante referir que é necessário “[...] ter uma visão emancipatória das narrativas dos idosos para não ficarmos em uma linguagem contemplativa, mas sim obtermos uma visão crítica e criativa para através do diálogo criar outras verdades e a solidariedade entre as gerações.” (Carvalho, 2012, p. 83).

Ainda, a intergeracionalidade tem como vantagem desconstruir os estereótipos negativos que os mais novos têm acerca das pessoas idosas,

“[...] possibilitando aos mais velhos um contato mais estreito com pessoas de outras gerações, propiciando a troca mútua dos saberes. [...] E por outro lado, as crianças transmitem novos valores de

comportamento e saberes aos idosos, tornando assim uma via de mão dupla, e não uma relação em que o mais velho repassa seus saberes para os mais novos.” (Carvalho, 2012, p. 84)

Nesta perspectiva, as atividades intergeracionais “[...] proporcionam um espaço em que as diferentes gerações, respeitando as suas diferenças, criam uma história comum, a partir das sabedorias de cada integrante do grupo, respeitando as diversidades e o conhecimento de cada um.” (Carvalho, 2007). Como estratégia para aproximar as gerações, as atividades devem estar direcionadas para o debate e reflexão sobre temas de interesse de ambas as gerações, ora “pensar em grupos intergeracionais é pensar também no que seus membros têm para oferecer uns para os outros, sem paternalismo ou protecionismo.” (Silveira, 2002, s/p). Ao se estabelecer um clima de conversação, inicia-se uma troca de ideias e, simultaneamente, de experiências levando os idosos e jovens a pensarem e repensarem nos seus papéis enquanto cidadãos (Carvalho, 2012)

Para a efetivação da intergeracionalidade é necessário apelar à solidariedade e à coletividade descurando do individualismo que se torna numa característica da sociedade contemporânea. Ora, “[...] a solidariedade no grupo intergeracional é exercida no convívio com o outro e no reconhecimento da pluralidade, resultando em novos papéis, na transformação e na criação de novas imagens.” (Carvalho, 2012, p.88). O diálogo que se estabelece entre as diferentes gerações “[...] vem contribuir para garantia da emancipação das pessoas; ele não se alicerça em comunidades esvaziadas de sua própria condição cultural, mas ao contrário, sustenta-se nela e propicia visibilidade existencial às gerações mais jovens.” (Both, 1999, citado por, Carvalho, 2012, p. 84). Tal como afirma Magalhães (2000, p. 153): “aproximar gerações é objetivo do trabalho social que busca quebrar barreiras geracionais, eliminar preconceitos e vencer discriminações.”

Concluindo, como resultado das atividades intergeracionais:

Os jovens podem retificar a imagem distorcida que têm dos idosos, modificar relacionamento com avós e avôs, agir de forma mais realista e menos sonhadora, desenvolver a solidariedade e a cooperatividade, lidar melhor com regras e limites, compreender a importância dos idosos se voltarem para o passado, pois esta é a sustentação para mudanças futuras. Os idosos se sentirão úteis, menos solitários, aumentarão a auto-estima que pode estar diminuída pelas constantes perdas e pelo descrédito que ainda paira sobre eles, poderão lidar com um outro tipo de autoridade, descobrirão muito do seu potencial e estabelecerão uma relação de mais confiança com os mais jovens. Ambos, jovens e idosos, poderão descobrir que é possível ter um vínculo de afeto com um membro de outra geração que não seja seu parente ou muito próximo. (Silveira, 2002, s/p).

Desta forma, pretende-se que a prática da intergeracionalidade se transforme num objetivo comunitário, visando a promoção e o bem-estar dos idosos com vista a uma sociedade para todas as idades (Carvalho, 2007). Os projetos intergeracionais surgem como uma forma de combater a discriminação relativa ao processo de envelhecimento, “[...] apresentando-se como uma proposta socioeducativa que viabiliza uma sociedade para todas as idades, evitando a discriminação, exclusão e a formação de guetos geracionais, levando a construção de uma sociedade em que todas as gerações contribuam para uma cultura solidária.” (Carvalho, 2012, p. 87).

Em suma, o que se visa com a intergeracionalidade é a integração dos mais velhos na sociedade, juntamente, com os mais novos. Ambas as gerações têm conhecimentos diferentes e na discussão e passagem desses mesmos conhecimentos vão-se formando opiniões e desconstruindo conceitos já definidos proporcionando novas visões e construindo uma nova realidade, baseada na solidariedade entre gerações. Todos têm uma palavra a dar na vida social e os idosos não são exceção.

2.2.5. *Empowerment*/empoderamento

O mundo em que vivemos tem sofrido constantes alterações sociais, económicas e a consequente globalização que tem ocorrido na sociedade conduz à necessidade de os indivíduos se dotarem de poder para gerir as diversas dificuldades que a vida e a própria sociedade lhes coloca. Ora, para sobreviver, o indivíduo tem que se adaptar a esta realidade que é mutável necessitando de criar, inventar e/ou recriar novas situações e soluções que o ajudem e auxiliem no seu dia-a-dia. Para acompanhar esta crescente evolução do mundo, o indivíduo vê-se obrigado a lutar pela manutenção da sua vida individual e coletiva, sendo que para tal este tem de se tornar capaz de liderar e gerir a sua vida, opinando e criticando sobre aquilo que o rodeia com o fim de se tornar um cidadão ativo cumpridor dos seus direitos, bem como, dos seus deveres.

Deste modo e nesta linha de pensamento, muito se tem falado em *empowerment*. Esta palavra é inglesa, e a ela podemos atribuir uma dupla valência semântica:

“[...] primeira, de natureza procedimental, define o **processo através do qual é possível avançar em direcção a uma capacitação ou a um acréscimo de poder**, e a segunda define o **resultado de um movimento finalizado de aquisição de poder, entendido como potencialidade individual ou de grupo.**”

(Rosa, 2009, p. 29, negrito no original).

Embora este estrangeirismo seja frequentemente utilizado, em Portugal e Brasil adotou-se a expressão 'empoderamento'.

O termo empoderamento foi ganhando visibilidade e protagonismo com as mudanças paradigmáticas ocorridas nas ciências sociais nos anos 70 (Fonseca, 2011), fruto da evolução das concepções de autonomia e responsabilidade dos indivíduos e de uma maior consciência dos mecanismos de discriminação e exclusão que se geram na sociedade (Fonseca, 2011). As primeiras definições em torno desta palavra referem-se “[...] a um género de transação de poder, em que um indivíduo usa o seu poder para capacitar outro.” (Fonseca, 2011, p. 16); ou ainda, mais recentemente, este processo de empoderamento “[...] é perspectivado como um processo através do qual os indivíduos ganham controlo sobre as suas próprias vidas, de uma forma ativa.” (Fonseca, 2011, p. 16).

Deste modo, é comum dizer-se que o empoderamento pretende “[...] tornar as pessoas conscientes do seu “poder”, para que possam assumir a capacidade de influenciarem resultados e ganharem controlo sobre as suas vidas [...]” (Fonseca, 2011, p. 16, aspas no original). Assim, o empoderamento pode ser definido como

“um processo de reconhecimento, criação e utilização de recursos e de instrumentos pelos indivíduos, grupos e comunidades, em si mesmos e no meio envolvente, que se traduz num acréscimo de poder – psicológico, sócio-cultural, político e económico – que permite a estes sujeitos aumentar a eficácia do exercício da sua cidadania.” (Pinto, 2001, p. 247)

Ora o que se perspetiva com o empoderamento e consequente consciencialização das pessoas, é que o comportamento e as atitudes destas sejam conduzidos pela vontade de controlar as suas vidas e os acontecimentos que vão surgindo. Deste modo, o empoderamento “[...] deve ser, [...], fundamentado num pensamento pluralístico, que encoraja a diversidade pela participação de diferentes grupos sociais na procura de soluções para os seus problemas” (Ferreira & Castiel, 2009, citado por, Fonseca, 2011, p. 17).

Segundo o autor Zimmerman (1995), importa fazer a distinção entre processos de empoderamento e resultados de empoderamento: “[...] os primeiros dizem respeito à forma como as pessoas, organizações e comunidades adquirem poder, enquanto que o empowerment como resultado refere-se às consequências desses processos.” (Rosa, 2009, p. 30). O empoderamento enquanto processo acontece quando as próprias pessoas criam e aproveitam as oportunidades, fazendo uma maior correspondência entre os recursos existentes e os objetivos a atingir, tomando, ao mesmo tempo, as rédeas e o controlo das suas próprias vidas (Rosa, 2009). No que concerne aos resultados de empoderamento estes referem-se a operações de medição para estudar os efeitos das intervenções

que tenham como vertente a capacitação e empoderamento dos indivíduos, bem como, investigar processos e mecanismos de empoderamento (Zimmerman, 1995).

Os processos e resultados de empoderamento variam de acordo com o nível onde se integram – micro, meso e macro. Ora, os processos de empoderamento, a um nível micro ou individual, podem incluir a participação em organizações comunitárias. A um nível meso ou organizacional, podem dizer respeito a tomadas de decisão e liderança partilhadas (Rosa, 2009). Já ao nível macro ou comunitário, os processos de empoderamento podem incluir ações coletivas que visam o acesso a recursos governamentais e/ou comunitários (Rosa, 2009).

No que respeita aos resultados de empoderamento, a um nível meso ou individual podem se incluir as sensações de controlo sobre uma determinada situação ou capacidade de mobilização de recursos (Rosa, 2009). A um nível meso ou organizacional, “[...] os resultados podem dizer respeito ao desenvolvimento de redes dentro da organização, ao crescimento organizacional, entre outros.” (Rosa, 2009, p. 30). Por fim, a um nível comunitário, “[...] os resultados podem indicar existência de pluralismo e de recursos comunitários acessíveis a todos.” (Rosa, 2009, p. 30).

Nesta linha de pensamento, pode-se ressaltar que o empoderamento ocorre e está presente em vários níveis da vida do indivíduo, sejam eles individual, organizacional e comunitário, “[...] **e pode ser potenciado** através do acesso à informação, da interacção, da participação e da capacidade de organização das pessoas, organizações e comunidades.” (Rosa, 2009, p. 45, **negrito no original**), sendo assim um mecanismo através do qual as pessoas, organizações e comunidades ganham controlo sobre as suas vidas (Rappaport, 1987). Zimmerman (1995) corrobora ainda a importância do empoderamento a nível comunitário e organizacional definindo uma comunidade empoderada como aquela que é capaz de mobilizar esforços necessários à sua melhoria, que responde a ameaças à qualidade de vida e providencia oportunidades para a participação ativa dos seus membros na sociedade que integram.

Embora os três níveis - individual, organizacional e comunitário - sejam interdependentes, importa referir o empoderamento individual como uma meta comum aos três níveis, uma vez que este inclui a participação e envolvimento ativo do indivíduo na comunidade, bem como a compreensão do seu ambiente sociopolítico (Zimmerman, 1995), “[...] abrangendo as crenças na prossecução dos objetivos, consciência dos recursos e fatores que promovem ou dificultam a realização desses objetivos.” (Fonseca, 2011, p. 19).

A teoria do empoderamento estabelece também a ligação entre o bem-estar dos indivíduos com o seu ambiente social e político e defende que os sujeitos necessitam de oportunidades para

serem ativos nos processos de decisão, no sentido de melhorarem as suas vidas, organizações e comunidades (Fonseca, 2011; Rosa, 2009; Zimmerman, 1995).

Ora, tal como Freire (1983) defende, o processo de consciencialização é o ponto de partida para a tomada de consciência das contradições que a realidade apresenta, bem como para suspender a reprodução social das estruturas opressoras que impedem as pessoas de participarem e usufruírem do seu direito de voz ativa. As pessoas que usufruem do direito de serem livres têm oportunidades de escolha e ação, dando-lhes a possibilidade de serem os gestores das suas próprias vidas. Pode-se, também, ressaltar que a prática da liberdade pode levar a essa consciencialização e levar os indivíduos a enfrentar a necessidade de mudança social e a aceitação do papel de cada pessoa nesse processo.

Deste modo, os programas que promovam a participação dos indivíduos são um instrumento fulcral para consciencializar as pessoas para a participação ativa e crítica na sua vida e na vida em sociedade. É a consciencialização do papel que cada indivíduo assume nas suas vidas que os tornam pessoas com poder e pessoas ligadas e importadas com a vida individual e coletiva. No entanto “[...] quando a participação apenas é usada como mero meio para responder às exigências dos financiadores, ou para realizar uma simples consulta à população, o Empowerment não ocorre.” (Rosa, 2009, p. 31)

Pode-se ainda corroborar que a aprendizagem que ocorre ao longo de toda a vida do indivíduo contribui para o consciencializar do seu poder, individual e coletivamente, “[...] uma vez que consolida e amplia os seus conhecimentos, conferindo-lhe desta forma poder e competências para agir e controlar a sua vida de forma autónoma.” (Rosa, 2009, p. 45).

Desta forma, e tal como já foi mencionado, o empoderamento “[...] é um **processo de capacitação e de aumento de poder** (psicológico, sócio cultural, político e económico) **que ocorre quando o indivíduo cria ou aproveita oportunidades para exercer controle sobre o seu próprio destino, melhorando desta forma as suas condições de vida.**” (Rosa, 2009, p. 33, negrito no original).

Na perspetiva de Fazenda (s/d), o processo de empoderamento exige tempo e oportunidades para exercitar capacidades e direitos, e fazer uma aprendizagem de novas atitudes. Por isso, o processo de empoderamento desenvolve-se em diferentes fases (Fazenda, s/d, p. 6, negrito no original), são elas:

- 1 – **Tomada de consciência** pelos indivíduos ou grupos da sua situação [...] e falta de poder
- 2 – **Identificação com outros** indivíduos ou grupos em situação semelhante
- 3 – **Levantamento de competências e recursos** necessários para maior controle das suas vidas
- 4 – **Decisão de agir** em áreas concretas

Para que o processo de empoderamento tenha sucesso é necessário que haja um clima de camaradagem e igualdade entre todos os intervenientes do projeto, bem como ter em atenção o meio envolvente e os recursos existentes (Fazenda, s/d). Torna-se, igualmente, preponderante ter em consideração as capacidades do indivíduo, uma vez que, nem todos têm o mesmo ritmo, os indivíduos não são iguais, cada um apresenta as suas particularidades, dificuldades e as necessidades apresentadas pelos diferentes indivíduos são, também, elas distintas.

Fazendo uma alusão mais direta ao projeto de intervenção, o empoderamento assume uma importância extrema para encorajar os idosos a serem agentes ativos e participativos no processo da avaliação de necessidades e nos próprios projetos de intervenção, empoderando-os e encorajando-os para procura de soluções e alternativas aos desafios que lhes são apresentados (Fonseca, 2011). Visto que as opiniões, críticas e problemas da população idosa não são, muitas das vezes, tidos em conta, esta é uma forma de dar voz aos seus interesses e necessidades pois, só desta forma, integrando diretamente os idosos na avaliação das suas necessidades e na consecução do plano de intervenção, é que esta população pode usufruir por completo dos seus direitos enquanto cidadãos ativos e participativos vendo, igualmente, as suas necessidades e interesses respondidos.

A participação do público idoso na análise dos seus problemas, necessidades e interesses é preponderante para assegurar que os objetivos delineados são relevantes e capazes de unir os indivíduos (Fonseca, 2011). O que se consta é que as instituições não se preocupam em analisar os problemas e necessidades do todo mas sim de minorias o que conduz ao fracasso e insucesso de projetos de intervenção. É pois, igualmente, necessário que as opiniões e críticas do público idoso sejam tidas em conta. Os sentimentos de inutilidade, comuns entre idosos, podem levá-los a desistir ou a duvidar das suas capacidades. Ora, se o idoso sente que não tem controlo na sua própria vida vai-se tornando numa pessoa passiva, desinteressada o que leva, à sua baixa autoestima, depressões, entre muitos outros problemas que afetam o idoso psicológica e socialmente.

A interação com outras pessoas fomenta a participação e o envolvimento na comunidade potenciando, desta forma, o envelhecimento ativo (Fonseca, 2011), bem como, o sentido de pertença na comunidade e a importância da sua participação ativa e crítica na sociedade que integram. Ora, tal como a democracia participativa preconiza esta “[...] implica o envolvimento directo e activo na tomada de decisões que dizem respeito à comunidade, e mesmo na sua execução, por parte de todos os elementos da comunidade.” (Pinto, 2001, p. 260) e a população idosa não é, nem deve ser, exceção.

Concluindo, o empoderamento deve ser considerado como uma conquista e

“Implica, essencialmente, a obtenção de informações adequadas, um processo de reflexão e tomada de consciência quanto a sua condição atual, uma clara formulação das mudanças desejadas e da condição a ser construída. A estas variáveis, deve somar-se uma mudança de atitude que impulse a pessoa, grupo ou instituição para a ação prática, metódica e sistemática, no sentido dos objetivos e metas traçados, abandonando-se a antiga postura meramente reativa ou receptiva.” (Schiavo & Moreira, 2005, citado por, Valoura, 2005/2006).

Ora, nesta perspetiva, todos os projetos de intervenção devem ter como pano de fundo a capacitação dos indivíduos e pautar-se por noções de liberdade, autonomia e responsabilidade: a liberdade e autonomia de escolher o caminho a trilhar para a sua autocriação e a responsabilidade por si e pelos outros na procura mútua e sistemática de melhores condições de desenvolvimento (Feio, 2011). O indivíduo é um ser dotado de responsabilidade, consciência e liberdade para trilhar os seus próprios caminhos e serem responsáveis pelos seus atos e pelas consequências das suas próprias decisões (Dias, 2009).

2.2.6. Tempo livre, ócio e lazer

A sociedade atual confronta-se com diversas transformações. Essas transformações são visíveis ao nível das relações sociais e ao modo como as pessoas organizam a sua vida. A verdade é que as pessoas dedicam grande parte do seu tempo à vida profissional, deixando para trás o seu tempo de lazer. A conjectura económica obriga a que o tempo de lazer seja descurado em prol da constante formação e adaptação dos cidadãos às permanentes alterações da sociedade e das políticas económicas e sociais. Com todas estas alterações o conceito de tempo livre, ócio e lazer sofre, igualmente, adaptações (Silva, 2011).

Neste sentido, interessa perceber como este tempo de liberdade e descanso se tornam numa mais-valia na vida do indivíduo. Ora, a vida não se compagina apenas com trabalho e torna-se necessário que haja tempo para os indivíduos se divertirem e desfrutarem daquilo que realmente lhes dá prazer.

O indivíduo para satisfazer “[...] as suas necessidades biológicas, sociais, espirituais e para, consequentemente, melhorar a sua qualidade de vida deve construir uma dialéctica produtora de bens com o meio social e a natureza.” (Cunha, 2009, p. 35). O indivíduo ocupa grande parte do seu tempo com o trabalho e torna-se imprescindível “[...] criar um equilíbrio entre as funções laborais e as actividades de carácter lúdico, isto é, o indivíduo não pode alienar todo o seu tempo disponível às obrigações e responsabilidades do trabalho.” (Cunha, 2009, p. 35). É necessário que se usufrua do lúdico, do lazer, do ócio para uma satisfação e bem-estar pessoal como profissional. O tempo livre e o

ócio não são apenas um produto de consumo mas, também uma necessidade, “una necesidad humana cuya satisfacción constituye un requisito indispensable de calidad de vida.” (Cabeza, 2009, p. 9).

Desta forma, o tempo livre refere-se a ações humanas em que o sujeito atua com o intuito de fazer uso desse tempo com total liberdade e de maneira criativa, dependendo do que esse tempo significa para ele, uma vez que é ele que conduz a sua vida pessoal e social (Aquino & Martins, 2007). Desta forma, o tempo livre é tido “[...] como um espaço de privacidade que só ao indivíduo cabe preencher.” (Barbosa, 2006, p.118).

O sujeito ao se desligar da rotina, do banal, do quotidiano, da normatividade se revitaliza, reestrutura e reformula o sentido da sua vida, mas ele só se ascenderá se se permitir a si mesmo navegar pelo seu âmago. O tempo livre é por excelência “[...] um tempo de contemplação, de observação e de escuta, condições essenciais para o desabrochar da inovação e da criatividade, para o auto-conhecimento, para o respeito pela diferença e para o ensaiar de novas posturas, mais verdadeiras e democráticas.” (Barbosa, 2006, p. 121). É durante o usufruto do tempo livre que o indivíduo abre portas ao prazer, ao gozo e ao bem-estar. Este é, igualmente, um espaço que mostra a grande diversidade de preferências dos indivíduos. Aquilo que confere prazer a uma pessoa pode não significar nada para outra e esta pluralidade de interesses e necessidades têm que ser tidas em conta para se chegar a todos e não somente a alguns.

O tempo livre, como equivocadamente pode ser perspectivado, não é um momento de desperdício, mas de grande importância para a valorização pessoal. No entanto “[...] as pessoas não ocupam todo o seu tempo livre com actividades de lazer, pois têm outras obrigações e necessidades a cumprir [...]” (Cunha, 2009, p. 36).

Segundo Cunha (2009, p. 36), o lazer:

“[...] constitui uma forma culta de exercício necessário que oferece ao indivíduo (desde a infância até à terceira idade) ajuda para aprender, desenvolver, tolerar as trocas individuais e sociais. [...] na sua forma ideal, seria um instrumento de promoção social, servindo para ajudar no cessamento da alienação do trabalho, promovendo a integração nos indivíduos livremente no seu contexto social, onde este meio promovesse o desenvolvimento das suas capacidades críticas, criativas e transformadoras e proporciona-se no ser humano momentos de bem-estar físico e emocional.”

O tempo de lazer envolve uma grande variedade de atividades e objetivos mas o que o privilegia é que é um tempo voluntário e livre, podendo mesmo incluir o trabalho se for feito com gosto. Neste sentido, importa ressaltar que o tempo de lazer não pode ser explicado apenas como um tempo

depois do trabalho, pois o trabalho quando feito com gosto proporciona diversos momentos de lazer e, por vezes, de diversão (Oliveira, 2005).

Este tempo de lazer e ócio é um tempo onde as pessoas fazem o que lhes dá prazer, sem condicionamentos. É uma experiência que poderá pressupor uma atividade física, mental, espiritual, artística ou social. Diremos mesmo que ouvir uma simples música, ver um filme, observar uma pintura, são exemplos desta experiência. Ora, o tempo de ócio é um momento em que o indivíduo tem prazer, transcendendo a realidade, os objetos e partindo para uma dimensão de equilíbrio consigo e com o que o rodeia.

As pessoas que usufruem adequadamente do seu tempo livre tendem a registar frequentemente estados emocionais positivos, sentem que sua vida é mais significativa e têm mais objetivos. Estes estados de bem-estar proporcionados por esta experiência são subjetivos, independentes, livres e voluntários tal como o desfrutar do tempo livre. Ele traz consigo benefícios próprios como a liberdade de escolha, a criatividade, a satisfação, o desfrute, o prazer e a busca de mais felicidade (Barbosa, 2006). Mas, para que tudo isto seja possível, as atividades têm que ser ajustadas às necessidades, interesses e limitações de cada indivíduo.

Quotidianamente, o ócio tende a ser visto como um aspeto pouco significativo na vida do indivíduo, ocupando desta forma um papel secundário na vida de cada um. No entanto, o ócio “[...] en cuanto expresión y ejercicio de libertad, es un derecho de todo ser humano. Un derecho reconocido como derecho cívico, lo que le confiere un peso específico nuevo en las aspiraciones sociales.” (Cabeza, 1999, p. 18). Não podemos remeter o ócio somente à diversão, ao consumo material mas, também a um tipo de ócio aberto a qualquer perspetiva presente e futura que, ao mesmo tempo, se torna num marco de desenvolvimento humano e social (Cabeza, 1999).

Desta forma, o ócio pode ser perspetivado em dois pontos de vista distintos: objetivo porque se confunde com o tempo dedicado a algo ou com atividades; subjetivo pois resulta da satisfação de cada indivíduo (Cabeza, 1999), pois “o ócio integra a forma de ser de cada pessoa [...] está relacionada com o sentido atribuído por quem a vive, conectando-se com o mundo da emotividade.” (Aquino & Martins, 2007, p. 492).

Nesta linha de pensamento, o ócio e o tempo livre se configuram em fenómenos polivalentes, portanto ambos são fatores imprescindíveis para o desenvolvimento integral do indivíduo, bem como são contemplados como dimensões básicas da vida quotidiana do ser humano e promovem no indivíduo diversas experiências com fins formativos e terapêuticos (López, 2009). Ora, a educação tem como papel principal dotar a humanidade da capacidade de tomar as rédeas do seu próprio

desenvolvimento. Assim, desta forma, o ócio e o lazer aliados à educação fazem “[...] com que cada um tome o seu destino nas mãos e contribua para o progresso da humanidade em que vive [...]” (Delors, 1998, p. 73), promovendo no indivíduo o desenvolvimento total de todas as suas faculdades físicas, psíquicas, sociais, éticas, espirituais, etc.

De salientar que o tempo livre e o tempo de ócio e lazer são, sem dúvida, uma componente na vida de qualquer indivíduo mas, particularmente, na vida dos idosos, uma vez que nesta nova fase da vida eles se vêm confrontados com o acréscimo do seu tempo livre. A terceira idade é caracterizada como um período em que o trabalho deixa de ser significativo e as ocupações de ócio passam para primeiro plano (Cabeza, 1999), “disfrutar de la jubilación y de la vejez está relacionado com la forma de ser y com opciones concretas, que determinan la manera de ver la vida y las relaciones com los demás.” (Cabeza, 1999, p. 47).

Os adultos idosos fazem parte de um grupo social que dedicou grande parte da sua vida ao trabalho, sendo que agora é tempo de eles desfrutarem daquilo que adiaram no passado, devido, muitas das vezes, à profissão que exerciam e às responsabilidades familiares. Ter mais de 65 anos “[...] significa assim, para a maioria das pessoas, estar num período de vida mais liberto de anteriores compromissos profissionais, ao qual corresponde um tempo de permanência cada vez maior.” (Valente, 1999, p. 11), e tempo o qual é necessário ocupar para não se cair no isolamento e solidão. O fim da carreira profissional, para além de aumentar o tempo livre, diminui igualmente, muitas das vezes, o grupo de relações sociais. É num ambiente profissional que se criam grande parte das relações sociais e a sua finalização faz com que estas relações esmoreçam e se tornem nulas (Cunha, 2009).

Tendo em conta tudo isto, torna-se fulcral que o idoso ocupe o seu tempo livre de forma plena para que este seja um tempo liberto que aliado à livre expressão, criatividade e imaginação propicie no idoso o desenvolvimento pessoal e social (Cunha, 2009). Os idosos com “[...] más intensa participación en ócio tiene un menos riesgo de enfermedad, una mayor apertura y capacidade de servicio, una probabilidade menor de conflictividad.” (Cabeza, 1999, p. 48). Isto revela que aproveitar bem o tempo livre, com atividades ajustadas às necessidades de cada idoso, contribui para o bem-estar psicológico e para a satisfação da sua própria vida.

Desta forma, é preponderante proporcionar aos idosos diversas atividades que visem o seu bem-estar. Mas, o que se torna realmente importante é que eles se sintam bem e façam o que mais gostam e lhes dê prazer, sem haver a obrigação de realizar uma determinada tarefa/trabalho (Sousa, 2010). Este tempo sem trabalho pode ser, igualmente, um espaço onde se possam estabelecer novas

e fortes relações sociais. Com o convívio e a interação com outras pessoas podem-se estabelecer relações fortes e grandes amizades que ajudem o idoso a enfrentar esta nova etapa e o ajudem a viver dignamente e integrado na sociedade que também ele ajudou a edificar combatendo, desta forma, a solidão e o sentimento de inutilidade.

Ora, parece claro que uma das tarefas da educação de pessoas adultas passa por formar as pessoas “[...] en le disfrute del tiempo libre, para lo que, [...] es necessário promover contextos sociales estructurados que favorezcan actividades del ócio. Facilitan el establecimiento de amistades [...] en conjunción com un mayor desarrollo de la activación del individuo en la esferas física y mental.” (Carrasco, 1997, p. 249).

Concluindo, educar para o tempo livre permite “[...] construir nos indivíduos comportamentos, atitudes, valores, equilíbrio emocional e físico, desenvolvendo as suas capacidades e elevando a sua auto-estima.” (Cunha, 2009, p. 36). Constitui um processo “[...] continuo de aprendizaje que conlleva el desarrollo da actitudes, valores, conocimientos, habilidades y recursos.” (Cabeza, 1999, p. 27). Torna-se importante que os adultos idosos “[...] ocupem o seu tempo livre com actividades de ócio e lazer, pois é uma forma de se distraírem, de se sentirem úteis e autónomos, fortalecerem as relações interpessoais, assim como partilharem as suas ideias e experiências com o próximo, melhorando as suas redes sociais.” (Cunha, 2009, p. 36).

Numa perspetiva de educar para o ócio, esta é uma ferramenta valiosa para fomentar o desenvolvimento integral da pessoa e promover, ao mesmo tempo, a aprendizagem ao longo de toda a vida (Cabeza, 1999). Esta educação para o ócio deve, igualmente, “[...] contribuir a una vida personal y comunitaria mejor, pero también a hacer realidad la igualdad de oportunidades.” (Cabeza, 1999, p. 50). Um ócio consciente ajuda o ser humano a desenvolver-se e a libertar-se das suas barreiras criando, desta forma, novas visões de enfrentar os problemas e aquilo que o rodeia (Cabeza, 2009).

E tudo o que aqui foi mencionado remete-nos para um dos pilares da educação – saber ser. Saber ser para melhor “[...] desenvolver a sua personalidade autonomia, de discernimento e de responsabilidade pessoal. Para isso, não negligenciar na educação nenhuma das potencialidades de cada indivíduo: memória, raciocínio, sentido estético, capacidades físicas, aptidão para comunicar-se.” (Delors, 1998, p. 88). Saber ser envolve a realização pessoal, a capacidade de cada um se descobrir, ser autónomo e que consiga tomar as suas próprias decisões sendo capaz de trilhar o seu próprio caminho e ser dono do seu próprio destino. O que se perspetiva é a “[...] realização completa do homem, em toda a sua riqueza e na complexidade das suas expressões e dos seus compromissos: indivíduo, membro de uma família e de coletividade, cidadão e produtos, inventos de técnicas e criador

de sonhos.” (Delors, 1998, p. 87). Tal como afirma Edgar Faure (1981, p. 31) “o fim da educação é permitir ao homem ser ele próprio «vir a ser».”

Neste seguimento o papel do educador na terceira idade torna-se bastante importante. Os educadores

“[...] deben ayudar a corregir el desfase que se produce entre las expectativas y lo que realmente es, a reducir miedos, mitos y falsas interpretaciones acerca de este período de vida. Deben ayudar a recuperar el sentido del propósito de los actos, a desarrollar nuevos roles con significado que permitan seguir sintiéndose necesario, a encontrar diversión en otras cosas, a desarrollar la creatividad en un nuevo encuentro consigo mismo y con los otros. Deben ayudar, finalmente, a redescubrir el mundo y el entorno de un modo más sossegado y desprendido, abriendo la posibilidad de seguir recibiendo y seguir dando hasta el final” (Cabeza, 1999, p. 50)

Mas, para que tal seja concretizável, o educador - ao planificar projetos de intervenção, a este nível - tem que se preocupar em perceber quais as necessidades e interesses da população com que irá trabalhar. O sucesso da intervenção passa muito pela participação do público-alvo e para que a participação seja ativa é necessário enveredar por aquilo que eles gostariam e gostam de fazer.

2.3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação

Em qualquer projeto de investigação/intervenção a teoria torna-se bastante importante para fundamentar e dar credibilidade à prática que se apresente. Ora, teoria e prática devem caminhar juntas com o objetivo de enriquecer e fundamentar qualquer que seja a investigação/intervenção a realizar. Teoria e prática devem fazer parte de todo o processo de investigação/intervenção.

Desta forma, a intervenção aqui explicitada é validada pela referência de outras investigações, intervenções, projetos realizados em torno do envelhecimento. Através desta pesquisa aprofundada e contínua tentei sempre organizar e sistematizar toda a informação adquirida, de modo, a que pudesse conciliar a minha prática com a os pressupostos teóricos que continuamente estudava. A verdade é que a realização de uma prática adequada confere um confronto entre teoria e prática, e vice-versa. Assim, orientei todo meu trabalho de investigação/intervenção fundamentando e enquadrando a minha prática com referentes teóricos que alargassem o meu leque de conhecimentos e me dessem um olhar profícuo e realístico da realidade que envolve os nossos séniores.

A velhice não traz só coisas más e enquanto profissionais temos que saber evidenciar isso. O idoso tem uma história de vida à qual estão intrínsecas qualidades como: a sabedoria, a experiência, a maturidade que se forem potencializadas podem levar a um envelhecimento com satisfação. A tomada de consciência que envelhecer não é morrer é fulcral e a promoção para um envelhecimento ativo preconiza que os idosos sejam atentos e preocupados com a sua vida. O idoso não deve entregar a sua vida a outrem, deve sim lutar por ela e fazer por ter um final de vida digno e feliz. A velhice é, também, uma fase de aprendizagem e crescimento.

Todas os referentes teóricos aqui abordados fizeram com que eu alargasse o meu conhecimento e possibilitaram-me um olhar crítico e reflexivo sobre o envelhecimento e tudo aquilo que ele envolve. Para além das correntes teóricas, a investigação realizada sobre outras práticas executadas foi, também, uma busca intensa. A análise e comparação de outras intervenções tornaram-se numa mais-valia pois permitiu fazer uma base de comparação e confrontação com as ações escolhidas por mim, bem como, com os resultados obtidos.

Concluindo, toda a prática deve ser acompanhada de teoria e a teoria da prática, só desse forma a investigação/intervenção a realizar poderá ser fundamentada e realística de tudo aquilo que a envolve, bem como, possibilita ao profissional ter um leque de informações mais alargado que o ajudem no seu trabalho de investigação/intervenção.

Capítulo III

Enquadramento metodológico

Neste capítulo irá se proceder ao enquadramento metodológico do projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo”. Na constituição deste capítulo inserem-se a apresentação e fundamentação metodológica utilizada, nomeadamente, o paradigma, metodologia, métodos e técnicas de investigação, educação/formação e avaliação. Por último, este capítulo contempla os recursos mobilizados e limitações do processo.

3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação a adotar

Nesta secção irá ser exposto qual o paradigma de intervenção utilizado no projeto, bem como, os métodos e técnicas de investigação, educação/formação e avaliação utilizados ao longo de todo este processo de investigação/intervenção.

Elaborei separadamente a descrição dos métodos e técnicas de investigação, de educação/formação e avaliação, para que estivessem organizados e, no meu entender, mais percetíveis e de fácil identificação, mas é de ressaltar que todos os métodos e técnicas se interligam, complementam e articulam ao longo de toda a investigação/intervenção.

Importa referir que esta intervenção assenta na metodologia qualitativa, mas a quantitativa foi, igualmente, utilizada. Os métodos e técnicas utilizadas na metodologia qualitativa foram: a pesquisa e análise documental, o inquérito por questionário, a entrevista, a observação direta e participante, as conversas informais, o diário de bordo, o registo fotográfico e a análise temática de conteúdo. A metodologia quantitativa foi utilizada, sobretudo, para a análise estatística de dados, para uma melhor leitura dos dados obtidos, particularmente, com os questionários.

3.1.1. Paradigma de investigação/intervenção

Para um melhor conhecimento da realidade na qual se vai intervir é preciso adotar uma metodologia que seja a mais adequada à investigação/intervenção a realizar. O paradigma inerente a esta intervenção é o paradigma interpretativo-hermenêutico. Este baseia-se na relação entre investigador e realidade estudada, “[...] na qual o conhecimento só se obtém através de um processo de compreensão dos fenómenos, que permite a inteligibilidade interior que está na base do conhecimento do mundo social e da acção.” (Reis, 2010, p. 39). Este paradigma centra-se na

compreensão do que é particular e único e aceita que a realidade é dinâmica, múltipla e holista (Reis, 2010).

No âmbito deste paradigma o objeto de estudo é o mundo humano e as suas ações e o que se pretende é compreender os significados que lhe são atribuídos pelos sujeitos (Silva, 2010). O objeto de análise deste paradigma “[...] é concebido em termos de acção, que abrange o comportamento físico e os significados que os actores lhe atribuem.” (Silva, 2010, p. 7). Ora, “[...] o investigador postula uma *variabilidade* das relações entre as formas de comportamento e os significados que os actores lhes atribuem através das suas interacções sociais” (Lessar-Hébert, Goyette & Boutin, 2005, p. 39, *italico no original*), pois comportamentos idênticos podem corresponder a significados distintos dependendo da perspetiva que cada um tem daquilo que o rodeia.

Encaixando-se este paradigma num modelo de investigação qualitativa, este permite-nos o recurso a um tratamento descritivo e interpretativo dos dados recolhidos. Ora, a abordagem qualitativa “[...] exige que o mundo seja examinado com a ideia de que nada é trivial, que tudo tem potencial para constituir uma pista que nos permita estabelecer uma compreensão mais esclarecedora do [...] objeto de estudo.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 49). O processo de uma investigação qualitativa reflete a importância que os sujeitos assumem neste tipo de investigação, aproximando investigador e sujeito e estabelecendo um diálogo entre ambos (Bogdan & Biklen, 1994; Lessar-Hébert, Goyette & Boutin, 2005).

O modelo quantitativo inserido no paradigma aqui apresentado defende a construção da realidade pelos atores sociais e a compreensão da realidade social através da descrição dos dados reais e dos significados a eles atribuídos pelos indivíduos. Sintetizando, a abordagem qualitativa parte do pressuposto que o mundo é um mundo construído com significados e símbolos. Esta “[...] pretende substituir as noções de explicação, previsão e controlo do paradigma quantitativo pelas de compreensão, significado e acção em que se procura penetrar no mundo pessoal dos sujeitos [...]” (Coutinho, 2004, p. 439). O objetivo é “[...] melhor compreender o comportamento e experiência humanos. [...] compreender o processo mediante o qual as pessoas constroem significados e descrever em que consistem estes mesmos significados.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 70)

Tendo em conta o que aqui foi dito “a valorização da subjectividade como “fonte de dados” conduz a que a procura da objectividade não se faça por redução dos factos, mas por reconhecimento dessa subjectividade e pela objectivação dos efeitos dessa mesma subjectividade.” (Silva, 2010, p. 8, *aspas no original*). A “fonte de dados” é o meio envolvente onde se desenvolve a ação, onde investigadores e atores sociais desempenham um papel importante em todo o processo de

investigação/intervenção. Os investigadores interessam-se mais pelo processo em si do que propriamente pelos resultados e os intervenientes na investigação/intervenção não são reduzidos a variáveis isoladas, mas antes encarados como parte de um todo inseridos no seu contexto natural (Bogdan & Biklen, 1994).

3.1.2. Metodologia de investigação/intervenção

Em qualquer tipo de investigação/intervenção, as metodologias a utilizar devem ir de encontro às necessidades e interesses do público-alvo. Desta forma, e para um melhor conhecimento da realidade envolvente e dentro do paradigma apresentado no ponto anterior, a metodologia que melhor se encaixa neste projeto de intervenção/investigação é a investigação-ação participativa. Esta é uma metodologia que integra, quer a investigação do ponto de vista tradicional, quer o trabalho de intervenção junto da população. A utilização da investigação-ação participativa permite ter um conhecimento efetivo dos significados que os sujeitos atribuem à realidade que os envolve, promovendo a participação ativa de todos os intervenientes.

Na investigação-ação participativa o indivíduo assume um papel importante no seu próprio desenvolvimento: “[...] os participantes tomam parte no processo decisório; a investigação visa o aperfeiçoamento ou o benefício deles; e o plano do estudo pode ser alterado de acordo com o que for acontecendo ao longo do processo.” (Erasmie, 1983). Ora, a investigação-ação “[...] consiste na recolha de informações sistemáticas com o objectivo de promover mudanças sociais.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 292), mas para que essa mudança seja efetiva é necessário compreender a forma como os indivíduos vivenciam a sua situação e implicá-los nessa mesma mudança, uma vez que são eles que convivem com ela (Bogdan & Biklen, 1994).

A investigação-ação participativa tem como característica específica o envolvimento e participação ativa de todos os intervenientes. Os indivíduos são “[...] uma importante fonte de informação, são eles que sabem o que está realmente a acontecer, como se está a proceder o desenvolvimento.” (Erasmie & Lima, 1989, p. 50). O indivíduo é colocado no centro de todo este processo e ele deve ser capaz “[...] de examinar a sua própria situação e determinar o seus próprios objectivos [...]” (Erasmie, 1983, p. 36), de escolher o que é melhor para si, sendo capaz de tomar a sua próprias decisões.

Para uma melhor compreensão desta metodologia é necessário compreender a sua composição e refletir sobre os três termos e a sua relação. Assim, a investigação é um procedimento reflexivo, sistemático, controlado e crítico que tem como finalidade estudar um aspeto da realidade,

com uma finalidade prática (Ander-Egg, 1990); por sua vez, a acção, “significa o indica que la forma de realizar el estudio es ya un modo de intervención y que el propósito de la investigación está orientado a la acción, siendo ella a su vez fluente de conocimiento” (Ander-Egg, 1990, p. 32); e, por último, a participação é entendida como uma atividade, em cujo processo estão envolvidos os investigadores, bem como as pessoas que integram a investigação. Estas não são consideradas como simples objetos de investigação, mas sim como sujeitos ativos que contribuem para conhecer e transformar a realidade que os envolve (Ander-Egg, 1990).

A investigação-acção participativa supõe a simultaneidade do processo de conhecer e intervir, implicando a participação de todas as pessoas envolvidas no programa de estudo e de acção tendo, assim, como propósito a intervenção e a transformação social. As pessoas ao participarem vão conhecendo e descobrindo as suas potencialidades que os ajudarão a mudar as suas formas de vida e a emancipá-las. Uma investigação-acção participativa só é concretizável se existir uma efectiva participação das partes envolvidas (Ander-Egg, 1990).

Pode-se concluir que a investigação-ação participativa é caracterizada pela constante interação entre investigação e ação. A ideia é intervir sobre problemas sociais, procurando uma modificação dessa realidade através da participação e envolvimento da comunidade. O que a investigação participativa pretende é a participação plena e ativa de toda a comunidade em todo o processo de investigação, capacitando a comunidade para resolução dos seus próprios problemas (Erasmie, 1983). Ora, o resultado das investigações a este nível terão sempre um triplo objetivo: “[...] produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os actores.” (Simões, 1990, p. 43). A ativação das pessoas “[...] de uma comunidade para objectivos comuns considera-se como uma das finalidades fundamentais da investigação participativa.” (Erasmie, 1983, p. 37).

Quanto ao investigador, este assume um papel, igualmente, importante, ele não pode apenas assumir o papel de investigador e observador das práticas mas tem de ser, igualmente, um membro integrante do grupo em estudo. O investigador é um “[...] empenhado participante e aprendiz do processo de investigação [...]” (Erasmie, 1983, p. 37). Ao investigador não cabe a tarefa de resolver os problemas, mas sim ajudar em conjunto com a população, a encontrar formas de os resolver (Antunes, 2008). O investigador deve ser, também, responsável pela avaliação contínua e final para garantir a adaptabilidade e produção de novos conhecimentos (Coutinho, Sousa *et al*, 2009).

Neste sentido, o trabalho social de acção comunitária baseia-se nesta metodologia, que parte das características da população, das suas necessidades e da sua efetiva participação. Se estamos a trabalhar com pessoas idosas e assumindo que estes sejam membros ativos na comunidade de

pertença e sejam pessoas ativas no seu próprio desenvolvimento, a opção por esta metodologia de trabalho torna-se numa mais-valia, pois são eles os agentes responsáveis pelo seu crescimento e desenvolvimento.

Esta metodologia, na intervenção aqui apresentada, proporcionou a participação activa dos idosos e promoveu a interação e as relações entre os diferentes intervenientes. Concluindo, a utilização desta metodologia permitiu conhecer a realidade do público-alvo, dos significados que eles atribuem à realidade que os envolve e permitiu, igualmente, conhecer a realidade da própria instituição.

3.1.3. Métodos e técnicas de investigação

Os métodos e técnicas que orientaram a intervenção aqui apresentada são, essencialmente, de natureza qualitativa, sendo que a quantitativa foi, também, utilizada para uma análise estatística de dados (elaboração de gráficos). A conciliação destas duas abordagens permitiu uma maior objetividade e profundidade sobre o objeto de estudo, permitindo a aquisição de uma maior número de informação, bem como, uma interpretação mais profunda e completa. Ora, os métodos e técnicas selecionados e utilizados ao longo deste projeto de investigação/intervenção diferenciaram-se e, ao mesmo tempo, complementaram-se ao longo de todo o projeto de acordo com as diferentes necessidades metodológicas que foram surgindo. Estes tiveram que ser adaptados ao público-alvo, de forma, a que a aquisição de informação fosse viável e perceptível.

Deste modo, numa primeira fase da intervenção, as técnicas utilizadas serviram com um meio para conhecer a realidade da instituição e dos utentes que usufruem dos seus serviços, permitindo fazer um diagnóstico de necessidades e interesses mais adequados à realidade em que se interviniu. Este diagnóstico de necessidades e interesses apresentou-se como um ponto fulcral para a elaboração e planificação das atividades. Posterior a esta fase, os métodos e técnicas utilizadas foram se tornando numa mais-valia ao longo de todo o projeto, uma vez que permitia perceber o que não estava bem e o que se podia fazer para melhorar e, numa fase final do projeto de intervenção os métodos e técnicas utilizadas fizeram-me perceber qual o impacto deste projeto na vida dos utentes, bem como, a perspetiva dos utentes em relação ao projeto em si e ao meu desempenho ao longo da minha intervenção.

Assim, no decorrer de toda a intervenção foram inúmeros os métodos e técnicas utilizadas. Uma das primeiras técnicas a ser utilizada foi a pesquisa e análise documental. Esta ajudou-me a ter uma ideia geral acerca do tema do projeto (envelhecimento ativo), bem como, me ajudou na caracterização da instituição e do público-alvo. Inicialmente, esta foi uma técnica exploratória, mas foi-

se tornando numa técnica transversal a todo o projeto pois ajudava-me a aprofundar conceitos e a perceber melhor a realidade do meu público-alvo.

A pesquisa e análise documental tornam-se imprescindíveis porque a maior parte das fontes escritas – ou não escritas – são quase sempre a base do trabalho de investigação e ajudam o investigador a ter uma noção coerente sobre a realidade. A pesquisa documental “[...] apresenta-se como um método de recolha e de verificação de dados: visa o acesso às fontes pertinentes, escritas ou não, e a esse título, faz parte integrante da heurística da investigação [...]” (Albarelo, Digneffe, *et al.*, 1997, p. 30). Esta pode ser feita segundo duas tipologias: a pesquisa documental “[...] cuja finalidade é a exploração da literatura.” (De Ketele & Roegiers, 1999, p. 38), ou seja, consiste no estudo de fontes que são documentos que nos dão informações diretas; ou pesquisa bibliográfica que se centra no trabalho já produzido, representando fontes em segunda mão sobre determinado tema ou assunto. As fontes de documentação apresentam grande diversidade de informação e os documentos devem ser manuseados com cuidado, de forma a retirar apenas as informações segundo a intenção da pesquisa. Mas, o investigador não se deve limitar a um número restrito de documentos, ele deve confrontar com outras fontes para averiguar a credibilidade e veracidade dos mesmos (De Ketele & Roegiers, 1999).

A observação direta e participante foram, igualmente, utilizadas ao longo de todo o projeto de intervenção. A observação é entendida como um conjunto estruturado de processos e utensílios de recolha de dados com os quais se aborda uma dada realidade. Observar implica a presença do investigador no contexto real, o qual deve estar motivado e instigado por um interesse específico para que a sua investigação seja pertinente (Quivy & Campenhoudt, 2003). Desta forma, a observação é compreendida como um processo global de captação direta e imediata da realidade mediante o recurso a métodos e a técnicas de recolha e registo das informações (Quivy e Campenhoudt, 2003). O investigador pode optar por uma dos dois tipos de observação, observação direta ou participante, ou então pelas duas. O recurso à observação direta permite observar “[...] comportamentos e condições ambientais relevantes.” (Yin, 2005, p. 120). Esta observação pode surgir em atividades formais e informais da recolha de dados, incluem-se aqui, observações de reuniões, atividades de passeio, trabalhos manuais, entre outros (Yin, 2005). Já ao recorrer à observação participante o investigador deixa de ser um mero membro passivo e assume um papel ativo na situação que está a investigar/intervir, podendo ter uma interação mais direta com os respetivos utentes. A observação participante permite ao investigador “[...] compreender um meio social que, à partida, lhe é estranho ou exterior e que lhe vai permitir integrar-se progressivamente nas actividades das pessoas que nele vivem.” (Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 2005, p. 155). No caso específico da intervenção aqui

apresentada optei pelos dois tipos de observação. Num primeiro momento a observação direta foi utilizada para obter informações sobre os utentes e para perceber como lidar com eles e, numa segunda fase, e ao longo de toda a intervenção a observação participante para me integrar e interagir com os respetivos utentes e dessa forma perceber quais as suas necessidades e interesses, bem como as suas fragilidades, ajudando-me a criar formas adequadas de lidar com cada um deles.

Do mesmo modo, a entrevista é, conjuntamente, com os métodos e técnicas enunciadas em cima, uma técnica utilizada e de extrema importância para a aquisição e apreensão de informações relevantes para o projeto de intervenção. As entrevistas definem-se como um procedimento de recolha de informação que utilizam a forma da comunicação verbal (Almeida & Pinto, 1995). Aliás uma das maiores vantagens da entrevista é que, através da comunicação, é conseguida uma considerável interação entre o entrevistador e o entrevistado. Este método baseia-se numa conversa orientada e intencional, revelando-se extremamente pertinente na recolha de ideias, opiniões e outras informações: “[...] ela representa um dos instrumentos básicos para a colecta de dados [...]” (Lüdke & André, 1986, 33). Durante a entrevista “instaura-se [...], uma verdadeira troca, durante a qual o interlocutor do investigador exprime as suas percepções de um acontecimento ou de uma situação, as suas interpretações ou as suas experiências [...]” (Quivy & Campenhoudt, 2003, p. 192). Ora, a entrevista é utilizada “[...] para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo.” (Bogdan & Bilken, 1994, p. 134).

No desenrolar desta intervenção, o recurso à entrevista foi realizada em dois momentos distintos: numa primeira fase do estágio foi realizada uma entrevista à monitora com a finalidade de perceber quais eram, no seu entender, as necessidades e interesses dos utentes dos respetivos centros de convívio e quais as lacunas institucionais; e, no final do estágio, foi realizada uma outra entrevista à monitora com o objetivo de perceber se a intervenção teve impacto no público-alvo; se as atividades e as adaptações feitas ao longo do estágio foram apropriadas, bem como qual a apreciação dela ao projeto em si.

Ao longo da investigação/intervenção, a utilização do inquérito por questionário revelou-se, igualmente, importante. Este

“Consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, [...], uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência

de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto de interesse dos investigadores.” (Quivy & Campenhoudt, 2003, p. 188)

Nos questionários realizados aos utentes optei por utilizar questionários semi-estruturados, recorrendo a questões abertas, fechadas e semi-abertas para que dessem uma maior oportunidade de resposta. No que concerne às questões fechadas estas não podem, nem devem ser ambíguas e sim de fácil compreensão para que os inquiridos percebam a questão e possam responder de forma lúcida e credível. Por sua vez, as questões abertas permitem que a pessoa inquirida se exprima livremente não limitando a oportunidade de resposta. Já as questões semi-abertas resultam das questões abertas e fechadas e permitem ao inquirido algumas possibilidades de resposta, deixando em aberto uma última categoria, como por exemplo «outra, qual...» (Albarelo, Digneffe, *et al*, 1997).

Os questionários foram utilizados ao longo de toda a intervenção. Primeiramente, na fase da conceção do projeto, como uma forma de diagnóstico de necessidades e interesses, de forma a obter informações necessárias, para se proceder a uma intervenção coerente e adequada à realidade social vigente e aos interesses do público-alvo. Depois, na fase da implementação, como uma forma de os utentes avaliarem as atividades planificadas e desenvolvidas por mim, permitindo-me, também, ter um *feedback* constante àcerca do meu trabalho. E, numa última fase – a conclusiva, foi elaborado um questionário com uma dupla finalidade: avaliar o projeto de intervenção na sua totalidade e avaliar o meu desempenho ao longo de toda a intervenção. A utilização de questionários tornou-se bastante vantajosa, comparativamente aos demais métodos e técnicas, pela facilidade com que se interroga e se trata os dados, possibilitando hierarquizar os dados e sistematizar os resultados.

São, também, instrumento de investigação as conversas informais com os utentes, com a monitora dos centros de convívio e, sempre que possível, com o acompanhante de estágio, fazendo-me perceber o havia para mudar, para fazer e para melhorar. Estas conversas são um complemento aos restantes métodos e técnicas e ajudaram-me a perceber quais as necessidades, interesses, motivações, bem como, as fragilidades e dificuldades dos utentes na sua vida quotidiana e institucional. A par das conversas informais, foi, igualmente, adotado como instrumento de investigação o diário de bordo, o qual expressa tudo o que se fez e se passou ao longo da investigação. A adoção do diário de bordo, como método de investigação, permite fazer registos sistemáticos de observações, impressões, informações, conversas. Na utilização do diário de bordo o investigador faz “[...] uma descrição das pessoas, objectos, lugares, acontecimentos, actividades e conversas.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 150), registando ideias, estratégias e reflexões. O diário de bordo é um “[...] relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha [...]” (Bogdan & Biklen,

1994, p. 150), traduzindo-se num diário pessoal que ajuda o investigador a acompanhar o desenvolvimento de todo o projeto (Bogdan & Biklen, 1994).

O registo fotográfico foi, igualmente, umas das técnicas utilizadas ao longo de todo o estágio. Este foi usado como forma de registo de todas as atividades elaboradas e ajudaram-me a perceber proficuamente as dinâmicas dos utentes, bem como serviram para os próprios utentes poderem ver os seus trabalhos e a sua participação nas atividades. As fotografias “[...] dão-nos fortes dados descritivos, são muitas vezes utilizadas para compreender o subjectivo e são frequentemente analisadas indutivamente. [...] permite que os investigadores compreendam e estudem aspectos da vida que não podem ser investigados através de outras abordagens [...]” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 183-184). A utilização desta técnica foi bastante proveitosa e aliciante, uma vez que, os utentes solicitavam-me constantemente a visualização das fotografias tiradas, bem como, a sua impressão (para recordação). Em apêndice encontram-se alguns exemplos do registo fotográfico (apêndice XIII) realizado ao longo da intervenção, mas este exemplo somente mostra alguns dos trabalho realizados, salvaguardando, desta forma, a identidade dos utentes.

Por último, a análise temática de conteúdo foi, também, utilizada no desenrolar de todo o projeto de intervenção/investigação de forma a que se pudesse “ir para além” do que estava expresso. Esta, como sugerem Bodgan & Biklen (1994, p. 205), “[...] é o processo de busca de organização sistemática de transcrição de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objectivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou.” Ora, a análise temática de conteúdo é um método que permite identificar e analisar os dados permitindo, ao mesmo tempo, organizá-los e interpretá-los de forma mais concisa (Braun & Clarke, 2006). É um procedimento que permite compreender criticamente o sentido das comunicações, o seu conteúdo expresso e/ou escondido e os significados atribuídos pelos sujeitos que, por vezes, se apresentam camuflados (Bogdan & Biklen, 1994; Braun & Clarke, 2006). Por exemplo, na análise das entrevistas e do diário de bordo este método permitiu-me interpretar e compreender de forma mais explícita a mensagem, possibilitando o tratamento da informação que se apresentava, por vezes, numa forma mais complexa.

Outro método utilizado, e dentro da metodologia quantitativa, foi a análise estatística de dados. Este é “[...] adequado a todas as investigações orientadas para o estudo das correlações entre fenómenos susceptíveis de serem exprimidos por variáveis quantitativas. [...] Mas não é, de modo algum exclusivo desta [...]”(Quivy & Campenhoudt, 2003, p. 224). Este método tem como vantagens: a precisão a precisão e o rigor do metodológico; a capacidade dos meios informáticos que permitem a

rapidez na manipulação de um grande número de variáveis; e a clareza dos resultados e dos relatórios de investigação, nomeadamente no recurso a apresentação gráfica (Quivy & Campenhoudt, 2003). Por estas vantagens recorri à análise estatística de dados para sistematizar e simplificar os dados recolhidos.

Os métodos e técnicas de cariz qualitativo possibilitaram a aquisição de várias ilações que permitiram uma interpretação holista de toda a intervenção. A recolha de dados efetuada através dos diversos métodos e técnicas utilizadas deram origem a novas informações e à clarificação de algumas ideias pré-concebidas. Os dados dos inquéritos por questionário foram estatisticamente tratados e organizados, de forma, a que a informação fosse registada e organizada da melhor forma.

3.1.4. Métodos e técnicas de educação/formação

Após a planificação das atividades torna-se necessário pensar nos métodos e técnicas a usar com o grupo de trabalho. Estas devem ir ao encontro das necessidades e interesses do público-alvo, vendo respondidos os objetivos traçados *à priori*.

As atividades do projeto aqui apresentadas subdividiram-se em cinco temas: informática, educação para a saúde, educação ambiental, intergeracionalidade e momentos de lazer e aprendizagem e as atividades planeadas para trabalhar casa um dos temas apoiaram-se em diversos métodos e técnicas que auxiliaram todo o trabalho desenvolvido.

Grande parte das atividades, para além do seu carácter educativo e formativo, tinham, igualmente, uma vertente lúdica. Esta vertente lúdica foi uma forma de obter a atenção do idoso e levá-lo a interiorizar mais rapidamente a informação a transmitir. Desta forma, a animação foi (lúdica, artística, desportiva, ...) uma técnica bastante importante para cativar a atenção dos mais velhos e, ao mesmo tempo, contribuir para o seu desenvolvimento. As atividades de animação estiveram muito relacionadas com trabalhos manuais, expressão plástica e dança. Ora, a animação é “[...] um suporte de comunicação dentro do qual o aspeto relacional é determinante [...]” (Jacob, 2007, p. 22), preservando a autonomia dos utentes. A animação é uma via para uma vida mais ativa e criativa e para a estimulação das relações interpessoais (Jacob, 2007) e é, também, uma forma de atuar em todos os campos e dimensões da vida dos mais velhos.

Um outro método utilizado no decorrer da intervenção foi o método expositivo. Este foi utilizado, sempre que necessário e, sobretudo, nas atividades informativas e formativas. O objetivo da utilização deste método foi esclarecer o idoso sobre os assuntos abordados com o fim de eles adquirirem mais informações e conhecimento, de modo a optarem por hábitos de vida mais adequados

à sua realidade. Mas para que a ação não fosse aborrecida, este método foi complementado com outros que permitiram que a ação fosse mais dinâmica e esclarecedora.

Os momentos expositivos podem e devem ser uma opção pois, são importantes para clarificar conceitos, reformular conteúdos em caso de dificuldade por parte dos educandos e/ou apoiá-los (Carvalho & Ramoa, 2009). Mas,

“É necessário pois que se possa equacionar a utilização do método de forma a potencializar as mudanças, otimizando todo o processo de formação, fazendo do método expositivo um instrumento que, inserido numa concepção dinâmica e reconstrutivista do conhecimento, ultrapasse as concepções de aprendizagem positivistas e integre uma dimensão relativista e interactiva.” (Carvalho & Ramoa, 2009, p. 38)

Ora, este método deve ser coordenado com todos os outros para se poder fazer com que a ação seja dinâmica e atinja o seu objetivo, mas para tal cabe, igualmente, ao profissional fazer uma correta utilização do método expositivo e sabê-lo coordenar com os demais métodos utilizados.

As dinâmicas de grupo foram, também, utilizadas ao longo de todo o projeto, uma vez que estas propiciam uma maior comunicação e interação entre todos os membros e em simultâneo com o próprio educador. É importante referir que pessoa não se faz sozinha, ela está em constante interação com o outro. O indivíduo desenvolve-se em grupo e muitos dos seus saberes constroem-se em interação com o meio e com as pessoas que interage, possibilitando o crescimento harmonioso ao nível físico, social e psicológico. As dinâmicas de grupo fomentaram nos utentes a importância o trabalho em equipa e de como é importante ter em consideração a opinião e ideais de todos.

Em concordância com as dinâmicas de grupo, a discussão de grupo foi uma técnica, igualmente, utilizada. Ela dá a oportunidade de se discutir diferentes perspetivas em relação àquilo que estava a ser tratado (Vanoye, 1976) e permite que cada um se desenvolva e adquira competências sociais. Os indivíduos quando inseridos num grupo confrontam ideias, opiniões e experiências que os fazem refletir sobre aquilo que o rodeia (Gourgand, 1969). O importante é que as pessoas do grupo saibam gerir as contradições que surgem e, acima de tudo, saibam respeitar as ideias dos outros. A comunicação dentro de um grupo é fundamental: todos os elementos do grupo devem saber escutar e compreender, todos devem ter a oportunidade de se expressar e de sentir que fazem parte do grupo (Vanoye, 1976). Por outro lado, é importante compreender as diferentes relações e os papéis que se assumem para que todos tenham consciência da sua participação e da importância da mesma.

A exploração dos conhecimentos dos utentes foi, também, uma ferramenta importante para delinear e desenvolver um processo de formação estruturado e coerente. O levantamento de ideias tácitas permitiu averiguar o grau de conhecimento dos utentes em relação ao tema a ser tratado e a partir daí desenvolver a ação. O levantamento destas ideias e a sua consequente desconstrução levaram os utentes a refletirem e a produzirem um novo conhecimento mas, é importante salientar que esta desconstrução deve ser realizada de uma forma coerente, pois as pessoas têm ideias pré-concebidas que são precisas ter em conta. É precisamente com estas ideias tácitas que é “[...] possível continuar a aprender, continuar a construir novos significados.” (Alves, 2005, p. 27). No entanto, sendo estas ideias o ponto de partida para a introdução de um novo tema, “[...] elas devem ser entendidas em sua profundidade e consistência, inclusive na sua justificação empírica, e enfrentadas nas atividades didáticas a serem planejadas.” (Paiva & Martins, s/d, s/p). O levantamento das ideias prévias é uma opção adequada permitindo ao educador estruturar a ação de acordo com os conhecimentos tácitos dos educandos.

O jogo foi também muito utilizado no decorrer de todo o estágio, uma vez que os utentes revelaram e revelam um grande gosto pelo jogo. Este é uma importante fonte de comunicação e desenvolvimento. Este pode influenciar o indivíduo a nível cognitivo, psicológico, axiológico, físico e social: “[...] o jogo ativa e desenvolve as estruturas cognitivas do cérebro, facilitando o desenvolvimento de novas habilidades como observar e identificar, comparar e classificar, conceituar, relacionar e inferir [...]” (Haguenauer, Carvalho, Victorino, Lopes & Filho, 2007, p. 3), levando a que a pessoa consolide conceitos e, ainda, se crie um espaço de partilha de ideias entre os diferentes participantes. Favorece, ainda, o desenvolvimento da personalidade da pessoa, estimula a cooperação com os colegas de jogo e enriquece a interação grupal. Jogar significa estimular a imaginação, a criatividade, a inovação. O jogador é, por si só, um explorador de ideias, de movimentos e de ações. O jogo, na intervenção aqui exposta, potencializou a aprendizagem, a capacidade de tomada de decisão e desenvolveu a destreza de ação, a mobilidade e a adaptação, bem como, o espírito de equipa. Como verificamos, o jogo poderá levar ao crescimento integral da pessoa, poderá potencializar a participação ativa, a capacidade criativa e a aprendizagem. Confere, ainda, a possibilidade de recriar momentos, assumir diferentes papéis e explorar o mundo que nos rodeia (Haguenauer, Carvalho, Victorino, Lopes & Filho, 2007).

Um outro método utilizado nesta intervenção foi os círculos de estudo, que possibilita abordar diversos problemas e discutir as melhores soluções, descobrindo, dessa forma, novas realidades (Loureiro, Marques & Vallgarda, 1983). Ora, este método visa proporcionar “[...] a capacidade e a confiança indispensáveis para um processo autónomo de vida digna, aberta e colaborante

[...]” (Loureiro, Marques & Vallgarda, 1983, p. 12), que mostram aos utentes a importância de serem membros ativos e conscientes.

As visitas culturais foram, também, utilizadas. Estas proporcionam o contacto com outras culturas e outras realidades que suscitam no indivíduo curiosidade e vontade de saber mais conduzindo, desta forma, ao seu próprio desenvolvimento. As visitas culturais permitem incutir o interesse pelo cultural, promovendo o contacto com o património e promovendo, ao mesmo tempo, o convívio e a interação social. As visitas culturais, nesta intervenção, ocorreram na visita aos presépios de Garfe onde os utentes puderam conhecer os famosos presépios, bem como, puderam constatar a força de vontade daquela população e averiguar a criatividade e imaginação das pessoas que trabalham na criação dos presépios.

Em suma, todos os métodos e técnicas utilizadas permitiram a troca de experiências, saberes e histórias de vida entre os diferentes utentes. Facultou, igualmente, a promoção da reflexão e do sentido crítico e a importância do saber ouvir. A verdade é que não existem métodos e técnicas perfeitas, mas enquanto profissionais devemos saber optar pelas mais adequadas, de forma a potencializar no público-alvo as suas capacidades e motivações e a cativá-los a serem agentes ativos na intervenção, bem como, na comunidade de pertença.

3.1.5. Métodos e técnicas de avaliação

A avaliação de qualquer projeto é um elemento imprescindível para uma intervenção adequada e pertinente, uma vez que qualquer projeto de intervenção necessita constantemente de controlo e ajustamento (Gusmão & Marques, 1978). Um processo contínuo de avaliação é imprescindível para a concretização dos objetivos previamente delineados, bem como, para o seu ajustamento face às aspirações do público-alvo e dos recursos disponibilizados (Gusmão & Marques, 1978; Boutinet, 1996). Deste modo, a avaliação, quer das atividades desenvolvidas, quer do projeto em si deve ter em consideração os objetivos previamente definidos no início da ação.

A avaliação deve acompanhar qualquer intervenção com o fim de averiguar se os objetivos pré-definidos foram alcançados ou não e o que fazer para adequar a intervenção de acordo com a avaliação que é feita. Ora, “a avaliação acompanha qualquer prática. Ela não se apresenta, simplesmente, na fase terminal, mas através de diferentes avaliações pontuais, que constituem outras tantas avaliações intermédias, a prática toma melhor consciência daquilo que faz.” (Boutinet, 1996, p. 267).

Avaliar é o processo pelo qual se delimita, se obtém e se fornece informações num projeto. Deste modo, a avaliação permite alertar sobre as decisões futuras avisando para o sucesso ou insucesso do projeto que está a ser implementado. Esta tem sido considerada como “[...] um conjunto de procedimentos para julgar os méritos de um programa e fornecer uma informação sobre os seus fins, as suas expectativas, os seus resultados previstos e imprevistos, os seus impactes e os seus custos.” (Guerra, 2002, p. 186). A avaliação consiste, portanto, em “[...] comparar com um modelo - medir – e implica uma finalidade operativa que visa corrigir ou melhorar” (Guerra, 2002, p. 185); é o processo pelo qual se calcula sobre as decisões futuras informando para o sucesso ou não do projeto que está a ser implementado.

Toda a intervenção aqui apresentada foi pautada por uma avaliação inicial, contínua e final a fim de que os resultados fossem precisos; apenas desta forma o projeto é demonstrador de toda a realidade que o envolve.

Inicialmente foi realizada uma avaliação inicial que serviu como suporte para a elaboração e planificação das atividades, tendo em conta, as necessidades e interesses do público-alvo. Uma avaliação inicial é fulcral para conhecer o público-alvo e as suas características, ou seja, criar uma relação entre educador e educando. Esta foi realizada com recurso a um inquérito por questionário aos utentes e uma entrevista à monitora, que foi complementada pelas conversas informais e observações que foi realizando na fase inicial da minha intervenção e que se prolongaram por todo este processo.

Posteriormente e para averiguar se as atividades foram ao encontro das necessidades e interesses dos utentes foram realizados questionários no fim de cada atividade desenvolvida. Aliado aos questionários recorri, igualmente, a observações, conversas informais e diário de bordo. Esta avaliação contínua foi, também, realizada com a monitora através de conversas pontuais que me permitiram perceber se o meu trabalho estava a ser pertinente e se as adaptações feitas ao longo do projeto estavam a ser adequadas. A avaliação contínua permitiu-me ajustar e adaptar o projeto face ao inicialmente previsto e deu-me um *feedback* constante sobre o desenvolvimento do meu trabalho, o que me permitiu introduzir modificações durante o período da minha intervenção.

Numa fase final, e como forma de avaliação final de toda a intervenção, passei um questionário aos utentes com uma dupla finalidade: avaliarem a totalidade das atividades implementadas e avaliarem o meu desempenho durante todo o estágio. Realizei, também, uma entrevista à monitora com o fim de ela avaliar, igualmente, o meu desempenho e o projeto em si, se este refletiu-se ou não na vida dos utentes. A realização da avaliação final aliada à avaliação contínua permitiu-me fazer um balanço sobre o impacto da intervenção nos utentes e na própria instituição.

Sendo este projeto caracterizado pela sua contínua e permanente avaliação, os instrumentos de avaliação utilizados foram criados tendo em conta as características do público-alvo, de modo a serem perceptíveis e a serem portadores de informação coerente e de fácil compreensão. Assim, e sendo os questionários bastante utilizados, tanto para uma avaliação inicial, contínua e final, estes foram adaptados, de forma a que o seu preenchimento fosse de forma fácil e perceptível para o público-alvo. Desta forma e tendo o público-alvo baixa escolaridade os questionários criados socorreram-se do sistema de caras (😊 - sim; 😊 - mais ou menos; 😞 - não).

Todos os instrumentos de avaliação utilizados permitiram reunir um conjunto de informação amplo tornando os dados recolhidos credíveis e de fácil interpretação, fazendo com que a avaliação fosse, também, concisa.

Ao longo do desenrolar das atividades foi percebendo com mais intensidade quais as dificuldades e reais necessidades dos utentes, permitindo margem de manobra para adaptar as atividades. Todos os utentes são diferentes e têm necessidades, igualmente, distintas, e temos que saber jogar com essas diferenças para chegar a todos, e não somente a alguns.

Os dados obtidos em todos estes métodos e técnicas foram alvo de uma análise profunda que me permitiu obter uma interpretação e compreensão profícua dos dados recolhidos que se tornaram numa mais-valia para conceção, gestão, avaliação e implementação do estudo aqui apresentado. O contato direto com os utentes fez-me estar plenamente integrada e me permitiu ter um melhor conhecimento de causa para que a minha atuação fosse credível e coerente com as necessidades apresentadas.

3.2. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo

Nesta secção irão ser mencionados os recursos mobilizados para a intervenção, bem como as limitações encontradas ao longo de todo o processo.

3.2.1. Recursos mobilizados

Para que o projeto tenha sucesso e seja exequível é necessário um conjunto de recursos (humanos, materiais, físicos e financeiros) que garantam a sua acessibilidade e o seu sucesso. É importante ressaltar que os recursos materiais necessários nesta intervenção foram sempre que possível material reutilizável, com fim de alertar para a importância de reutilizar os materiais, bem como, para minimizar custos.

Assim, os recursos humanos mobilizados neste projeto foram: a responsável pelo projeto; os utentes das respetivas instituições, jovens e crianças das respetivas freguesias, nomeadamente, do grupo de catequese e do grupo de escuteiros, a monitora, professor de ginástica, enfermeira, monitor de informática, acordeonista e presidentes de junta de freguesia.

Quanto aos recursos materiais foram vários e distintos os materiais utilizados para a realização das atividades, entre os quais: mesas; cadeiras; material informático (computadores); material consumível (papel, lápis, cola, cartolinas, lápis de cores, canetas, jornais, revistas); material de pintura (tintas acrílicas, pincéis); sistema de áudio e projeção; rádio; sementes e terra para cultivar; tecido; carrinha das respetivas juntas de freguesia; autocarro da Câmara Municipal.

No que toca aos recursos físicos as instalações (espaço interior e exterior) das respetivas instituições foram as mais utilizadas para a realização deste projeto. No entanto, as instalações das juntas de freguesias foram espaços físicos utilizados, bem como, os espaços onde se encontravam expostos os presépios de Garfe.

Financeiramente todos os materiais utilizados, que não fossem reutilizáveis, como, por exemplo, tintas, cartolinas, pincéis, colas, foram conseguidos por mim. O material informático foi disponibilizado pelo monitor de informática e o sistema de áudio e projeção foi gentilmente disponibilizado pelos voluntários que me ajudaram na concretização de algumas das atividades. O único material disponibilizado pela instituição foram os lápis de cor, alguns tubos de cola e tecido.

3.2.2. Limitações do processo

Ao longo do desenrolar deste projeto de intervenção confrontei-me com diversas limitações que, por vezes, punham em causa a minha motivação e empenho. No entanto, o auxílio que me foi prestado e a minha força de vontade foram mais fortes e consegui com que essas limitações fossem encaradas como provas de “sobrevivência”.

Uma das limitações apontada é a falta de acompanhamento por parte do acompanhante de estágio e esta foi sem dúvida a minha grande luta ao longo de todo o estágio, pois para qualquer problema que surgisse tinha que me desembaraçar sozinha sem qualquer tipo de apoio por parte da instituição.

Outra das limitações foi a falta de abertura para a realização das atividades propostas e apresentadas no plano de estágio, bem como ser avisada de um dia para o outro para a realização de uma das minhas atividades, mas com esforço e persistência as atividades foram-se realizando. Tentava preparar as atividades e recolher o material necessário antecipadamente para que em situações em

que era avisada em cima da hora a atividade se realizasse sem qualquer tipo de problema e com consciência daquilo que estava a fazer. Ainda, a consequente desmarcação das atividades de informática pela monitora dos centros de convívio, também, foi outra das limitações, pois com as consecutivas desmarcações não consegui realizar o número de sessões que gostaria, bem como a minha credibilidade junto do monitor de informática terá sido afetada.

No início do estágio e para a realização de algumas das atividades, também me confrontei com a resistência de alguns dos utentes que alegavam estarem cansados e lhes doerem as mãos e a cabeça, mas com o passar do tempo os utentes foram aderindo e participando ativamente no projeto.

As atividades intergeracionais também foram de difícil implementação no centro de convívio B. Recorri ao grupo de catequese e grupo de escuteiros os quais me mandavam de um lado para o outro, mas com insistência consegui junto do grupo de escuteiros arranjar alguns jovens para a concretização da interação intergeracional no centro de convívio B.

O caminho percorrido não foi fácil, mas com esforço e persistência as atividades planeadas foram realizadas e sempre que algum obstáculo surgia tentava contornar a situação, de forma a que a minha intervenção e, sobretudo, os utentes não saíssem prejudicados. No desenrolar deste projeto tentei adaptá-lo às circunstâncias e às novas realidades que iam surgindo, de forma a abranger todos os utentes. Enquanto educadora fiz por estar sempre atenta a cada um como ser único e através deste contacto direto que se estabeleceu com o público-alvo procurei adaptar as atividades de forma a captar a atenção e proporcionar o desenvolvimento e bem-estar de todos.

Apesar das limitações, inerentes a qualquer projeto, estas fizeram parte do meu processo de aprendizagem e contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal.

Capítulo IV

Apresentação e discussão do processo de intervenção

Neste capítulo serão apresentadas, num primeiro momento, as atividades desenvolvidas ao longo da intervenção; de seguida, a descrição das atividades realizadas e a sua avaliação contínua, bem como as atividades não realizadas e as atividades extraplano. Para concluir, num segundo momento, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos com a implementação das atividades descritas, tendo em conta o inquérito por questionário e entrevista final.

4.1. Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido

O trabalho de intervenção/investigação de um projeto envolve diferentes fases e diferentes procedimentos. Desta forma, este projeto de intervenção foi desenvolvido, tendo em conta 4 fases, sendo elas: a fase de integração, a fase de diagnóstico, a fase de implementação e a fase de avaliação que foi transversal a todo o projeto (apêndice IV).

A fase de integração envolveu conversas com os utentes, monitora, coordenador dos centros de convívio e acompanhante de estágio; recolha de material bibliográfico sobre a instituição, bem como a aproximação aos utentes através da realização das atividades propostas pela instituição. Nesta primeira fase, comecei por rever alguma literatura para fundamentar o meu trabalho, o que se estendeu por toda a intervenção.

Na fase de diagnóstico foram realizados questionários aos utentes a fim de identificar quais os seus interesses e perceber o que é feito pelos (e para os) utentes, bem como aferir o que eles gostariam de vir a fazer. Foi, também, realizada uma entrevista à monitora com o mesmo objetivo dos questionários, mas tendo uma perspetiva de quem trabalha diariamente com eles. Realizei, conjuntamente, observações diretas e participantes, pesquisa e análise bibliográfica.

Na fase de implementação foram realizadas as diferentes atividades pensadas com os utentes, desenhadas a partir dos dados recolhidos nos questionários (apêndice I). Durante esta fase não me circunscrevi apenas a realizar as minhas atividades, mas também apoiei e colaborei nas atividades propostas pela própria instituição (apêndice XII). A implementação das minhas atividades foi acompanhada por uma avaliação contínua, nomeadamente, através da aplicação de um questionário no final de cada atividade.

Por fim, na fase de avaliação foi aplicado um inquérito por questionários ao público-alvo e uma entrevista à monitora com o fim de averiguar como avaliavam as atividades implementadas. E com isto

foi realizado um estudo final para apurar se realmente o projeto fora de encontro com os objetivos previamente definidos.

4.2. Descrição das atividades desenvolvidas

As atividades planeadas vão de encontro aos objetivos delineados anteriormente (ponto 1.5.) e visaram mudanças positivas na vida dos utentes que frequentam os centros de convívio, tendo em conta os seus interesses e necessidades. Tal como já foi referido, o que se pretendeu foi o envelhecimento ativo dos utentes, promovendo a sua participação e autonomização visando, sempre, o seu bem-estar. Para tal, delinee um conjunto de atividades que fossem do agrado de todos e lhes transmitisse novas aprendizagens, tendo em consideração as suas aptidões, histórias e/ou experiências de vida.

Às atividades delineadas e realizadas estão subjacentes os seguintes temas: informática, educação para a saúde, educação ambiental, momentos de lazer e aprendizagem e interação intergeracional. Escolhi estes temas, tendo em consideração os três pilares do envelhecimento ativo: saúde, segurança e participação (OMS, 2005). Os utentes para serem pessoas ativas e autónomas têm que tomar as rédeas da sua velhice e cuidarem de si mesmos, sempre tendo em mente que pertencem a uma sociedade e que podem e devem participar ativamente nela, não estando à espera que os outros façam as coisas por eles. Claro que há exceções mas até essas exceções podem ser contornadas com o poder de iniciativa e decisão por parte do indivíduo.

As atividades que compõem cada tema foram realizadas de acordo com a calendarização imposta pela monitora. O meu “horário de estágio” coincidia com os dias de abertura de cada centro de convívio (centro de convívio A – terças e sextas-feiras: centro de convívio B – segundas e quintas-feiras), sendo que a partir de Abril, comecei, também, a estagiar à quarta-feira, sendo eu a responsável pelo transporte dos utentes do centro de convívio A para a hidroginástica e para o centro de convívio. Importa, igualmente, mencionar que ao longo da minha intervenção alguns dos utentes deixaram de frequentar os respetivos centros de convívio por motivos de saúde, nomeadamente: 3 no centro de convívio A e 2 no centro de convívio B.

Desta forma, passarei agora para a apresentação das atividades implementadas e não realizadas e, ainda as atividades extraplano. As diferentes atividades implementadas recorreram à expressão artística, lúdica e trabalhos manuais apelando sempre à criatividade e imaginação dos utentes com o fim de as informações transmitidas serem aprendidas mais facilmente, desenvolvendo, ao mesmo tempo, as capacidades cognitivas e artísticas dos utentes.

4.2.1. Informática

Estamos numa época em que as novas tecnologias dominam o mundo e proporcionam novas oportunidades. Os mais velhos ficam admirados com o avanço que as coisas apresentam e pensam que não são capazes de lidar com estas mudanças e com estas novas tecnologias, achando curiosidade e, ao mesmo tempo, sentindo receios destas novas máquinas e *softwares*.

Desta forma e como a aprendizagem não se restringe a uma etapa de vida, esta atividade visou abrir os horizontes dos utentes, proporcionar-lhes o contacto com novas ferramentas e aprendizagens e consciencializá-los que não é por serem mais velhos que não têm capacidade de aprender e manusear um computador. Apesar da idade e das dificuldades que lhes são apresentadas, eles - com força de vontade e entusiasmo - aprendem. Aliás, o uso da informática não está limitado a uma determinada idade e sim aberta a todos tal como acontece com a aprendizagem. A aprendizagem é algo que se prolonga por toda uma vida.

As pessoas mais velhas consideram-se incapazes de aprender algo novo, mas enganam-se: eles são tão capazes quanto seus filhos e netos e é esta a ideia que, também, se pretendeu desmistificar.

Objetivos específicos:

- ✓ Incentivar a vontade da participação ativa, motivação, interesse pessoal e criatividade ajudando a ultrapassar inibições e resistências;
- ✓ Proporcionar aos utentes o contacto com novas ferramentas e novos conhecimentos.

➤ Atividade I: “Aprender a teclar”

Nº de utentes: 1ª sessão: Centro de convívio A – 11; Centro de convívio B - 8

2ª sessão: Centro de convívio A – 10; Centro de convívio B - 7

3ª sessão: Centro de convívio A – 7

Aquando a planificação desta atividade, o objetivo primordial foi proporcionar aos utentes o contacto com novas ferramentas. Ao longo das sessões de informática desenvolvidas foram transmitidas aos utentes noções básicas sobre como trabalhar com um computador. Introduziu-se esta atividade com uma breve explicitação teórica e, posteriormente, os utentes partiram para a prática. A verdade, é que só lidando diretamente com esta nova tecnologia é que os utentes se familiarizam mais rapidamente e a entenderam, bem como conheceram as suas múltiplas funcionalidades. Ao longo

destas sessões a *internet* foi, também, uma ferramenta a explorar. Foram exploradas ferramentas como o *google*, *youtube*, *skype* e *facebook*.

O contacto com algo novo deixou os utentes maravilhados e apesar de reconhecerem os benefícios e malefícios do computador e da *internet* reconhecem, também, que esta nova tecnologia é sem dúvida uma “maravilha”.

No centro de convívio B, devido à falta de recursos e apoio por parte da monitora, só consegui realizar duas sessões. Nestas duas sessões os utentes tiveram a oportunidade de escrever pequenos textos no *word* e explorar outras ferramentas do *office*.

Por sua vez, no centro de convívio A, consegui realizar três sessões, e por disponibilização por parte do presidente de junta de *internet*, cedendo, igualmente, o espaço da junta de freguesia para a realização das sessões informática, optou-se por os utentes explorarem o mundo da *internet*, consequência do elevado índice de analfabetismo neste grupo. A exploração da *internet* foi sem dúvida a parte mais dinâmica do desenrolar das sessões no centro de convívio A: eles viram vídeos, puderam visitar o *site* da freguesia, o qual disponha de fotografias com algumas das atividades realizadas por eles no centro de convívio; puderam ouvir desgarradas que gostavam; e tiveram oportunidade de experienciar uma ligação por *skype* como forma de lhes mostrar que com um computador e *internet* se pode falar com outras pessoas, nomeadamente pessoas que estejam no estrangeiro.

O brilho nos olhos dos utentes e as afirmações positivas, em relação à atividade foi sem dúvida gratificante. Um dos utentes, após a segunda sessão, comprou um computador, isto para realçar como a atividade foi entusiasmante e acarinhada pelos utentes; outros proferiam que se não fosse a idade já avançada compravam, também, um computador. De focar que todos se mostraram empenhados e entusiasmados de sessão para sessão, querendo aprender sempre algo novo.

Numa análise final, de todas as atividades realizadas, esta foi sem dúvida a mais gratificante para mim, enquanto estagiária, devido ao entusiasmo e vontade de aprender que eles iam demonstrando.

Avaliação contínua

Esta atividade foi bastante acarinhada pelos utentes. Todos eles, à exceção de dois utentes que não gostaram, revelaram interesse por aprender a trabalhar com o computador. Quando confrontados com a questão “O que achou da atividade?” eles reforçaram que a atividade foi bastante divertida e interessante, dando a conhecer coisas novas e possibilitando o contacto com ferramentas que ainda não tinham experimentado.

Relativamente à questão “Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?” todos os utentes, à exceção dos que não tinham gostado, responderam que sim, dizendo que aprenderam a ligar o computador, a escrever o seu nome no computador (*word*) e que, embora com ajuda, aprenderam a explorar a *internet* (centro de convívio A). Eles revelaram muito interesse e satisfação com esta atividade que lhes possibilitou o contacto com novas ferramentas e novos conhecimentos (apêndice VI).

4.2.2. Educação para a saúde

A Conferência de Alma-Ata enfatiza que a saúde é um “[...] estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade - é um direito humano fundamental [...]” (WHO, 1978, s/p). Tendo em conta esta definição, é importante focar que a educação para a saúde deve ocorrer em vários contextos e em diversos momentos da vida do indivíduo para que este possa adquirir conhecimentos necessários para o seu bem-estar e qualidade de vida. De salientar que a promoção da saúde do indivíduo deve partir da sua própria consciencialização. Uma pessoa consciente dos perigos, de uma má postura em relação à sua saúde lutará pela manutenção saudável e equilibrada da sua própria vida.

Se a promoção da saúde é essencial em todas as idades esta torna-se inquestionável na terceira e quarta idades. É fundamental que se crie nos idosos hábitos de vida saudáveis, nomeadamente, no que concerne à sua alimentação, bem como alertar para a importância do exercício físico. Neste sentido, as questões de saúde são para a população idosa uma das suas maiores preocupações, na medida em que, devido à idade e às suas condições de saúde, têm a necessidade de ter maiores cuidados.

Pretendeu-se, assim, com este tema e as atividades a ele subjacente consciencializar os utentes para a importância de práticas de vida saudáveis que lhes proporcione uma vida equilibrada e uma saúde controlada.

Objetivos específicos:

- ✓ Incentivar a vontade da participação ativa, motivação, interesse pessoal e criatividade ajudando a ultrapassar inibições e resistências;
- ✓ Valorizar as competências, aptidões, saberes e cultura dos utentes aumentando a sua autoestima e confiança;

- ✓ Sensibilizar os utentes para hábitos de vida saudável e questões de saúde através de atividades lúdicas e formativas.

➤ **Atividade II: “Mezinhas do passado”**

Nº de utentes: Centro de convívio A – 4; Centro de convívio B - 7

Esta atividade pretendeu desenraizar os saberes e conhecimentos sobre a medicina tradicional e, ao mesmo tempo, estimular cognitivamente os utentes ao nível da memória e capacidade de concentração, sendo, similarmente, uma atividade introdutória ao tema.

A atividade “Mezinhas do passado” foi desenvolvida em duas fases. Num primeiro momento, foi feito um levantamento junto dos utentes de medicamentos naturais sendo estes, mais tarde, aglomerados num só documento. Num segundo momento foi criado um bloco de notas pelos utentes, para depois aglomerar as distintas mezinhas recolhidas no bloco de notas de cada utente.

No desenrolar desta atividade, os idosos mostraram-se bastante empenhados em dar a conhecer as diversas funções que as plantas têm como tratamento e/ou prevenção para algumas doenças. Muitas eram as histórias contadas sobre o seu uso e da forma como as usavam, dando exemplos reais do seu quotidiano. As mezinhas mencionadas pelos utentes foram, essencialmente, à base de chás.

Após este levantamento, partiu-se para a criação de blocos de notas e, nesta fase, os utentes mostravam-se muito divertidos, dando diversas funcionalidades àquilo que estavam a criar. Tal como já mencionei, o objetivo destes blocos de notas era aglomerar todas as mezinhas proferidas, uma vez que havia algumas mezinhas desconhecidas por alguns dos utentes, mas alguns dos utentes preferiram usar o bloco de notas para um fim mais necessário como apontar as tarefas diárias e outros preferiram dar o bloco de notas aos seus netos.

Numa avaliação geral desta atividades notou-se que os utentes gostaram da atividade desenvolvida, uma vez que eles puderam trocar mezinhas entre si, relembrar informações que já se haviam esquecido e aprender novos medicamentos naturais. Ao longo da atividade eles referiram que torna-se mais fácil tomar um comprimido que faz bem a uma coisa mas, em contrapartida, faz mal a outra. Em suma, esta atividade proporcionou uma aprendizagem mútua entre os diferentes utentes, aliada à troca de opiniões e ideias que fez com que a atividade se tornasse bastante dinâmica. As mezinhas partilhadas pelos utentes podem ser vistas no apêndice X.

Avaliação contínua

Quanto a esta atividade, todos os utentes que participaram afirmaram ter gostado da atividade, achando-a interessante e divertida permitindo dar a conhecer mezinhas diferentes. Relativamente à questão se tinham aprendido alguma coisa, todos revelaram que sim, proferindo que aprenderam mezinhas novas e diferentes; aprenderam a fazer um bloco de notas; e, outros mencionaram que se aprende sempre qualquer coisa (apêndice VI).

➤ Atividade III: “A alimentação e a pirâmide alimentar”

Nº de utentes: Centro de convívio A – 9; Centro de convívio B - 8

Ainda na linha do tema, e entrando mais diretamente na questão da saúde e hábitos de vida saudáveis, esta atividade visou alertar para a importância de uma alimentação saudável. Torna-se fulcral alertar os adultos idosos para a importância de uma alimentação correta e adequada ao seu organismo e às suas doenças. Desta forma, esta atividade serviu como uma forma de os alertar que a uma boa saúde está intrínseca uma alimentação adequada e equilibrada e consciencializá-los que eles têm um papel muito importante na sua saúde e num envelhecimento bem-sucedido.

A atividade “A alimentação e a pirâmide alimentar” foi desenvolvida em três fases. Num primeiro momento, fez-se uma abordagem sobre aquilo que os idosos sabiam sobre o que é uma alimentação saudável e, consoante o que eles diziam, ia corrigindo algumas ideias que estavam erradas. Posteriormente, e tendo em conta aquilo que eles sabiam, e o que ali foi dito, pedi que me elencassem uma receita que para eles seria saudável. No decorrer daquilo que eles iam dizendo, eu ia alertando para o facto de as receitas serem saudáveis ou não, desmistificando algumas ideias em relação à alimentação e confeção dos alimentos.

Após esta recolha e troca de ideias, os utentes construíram a pirâmide alimentar, com o objetivo de alertar para as reais proporções a ingerir diariamente. Foram disponibilizadas um conjunto de imagens relativas a cada setor que compõem a pirâmide alimentar e eles tiveram que as colocar na sua devida posição.

A participação nesta atividade foi bastante positiva e todos se mostraram empenhados em dizer o que sabiam. No decorrer da atividade constatou-se que os utentes possuem uma informação correta sobre uma alimentação saudável e a troca de ideias e de experiências suscitou momentos de aprendizagem bastante importantes porque além da questão da alimentação os utentes iam focando a importância da prática de exercício físico, embora não o pratiquem. Uma das ilações que fui tirando ao

longo desta atividade foi que os utentes não bebem muita água e não comem muita fruta, optam sim pelos legumes e verduras, mas realçavam que a fruta não era uma preferência, salvo uma ou outra exceção. Desta forma, ao longo da conversa que se estabeleceu, ia alertando para o facto de eles optarem por comer fruta e beber água, lembrando ainda que uma alimentação saudável não obriga, necessariamente, a descurar dos alimentos menos bons, mas que estes não podem ser a regra e sim a exceção.

Sucintamente apurou-se que os utentes possuem boas informações em relação ao que é uma alimentação saudável devido, também, às doenças que têm e tal foi bem visível na construção da pirâmide alimentar, pois durante a construção da pirâmide tentava colocar algumas ratoeiras e eles alertavam para o facto de não ser assim e então corrigiam, o que foi bastante compensador pois, apesar de um ou outro erro, eles prestaram atenção e apreenderam o que ali havia sido dito.

A esta atividade aliou-se a criação de um dossiê de receitas saudáveis com todas as receitas enunciadas pelos utentes. Inicialmente este era para ser criado pelos utentes nas sessões de informática, mas devido à baixa literacia dos utentes optei por ser eu a fazer a compilação. Depois de todas as receitas compiladas foi impresso um dossiê para cada um dos centros de convívio (apêndice XI).

Avaliação contínua

A atividade “A alimentação e a pirâmide alimentar” foi do agrado de todos os utentes que nela participaram, achando-a útil, interessante e muito importante. Alguns dos utentes revelaram que já tinham algumas noções de como ter uma alimentação equilibrada, mas afirmam que nunca é demais falar nestes assuntos. Assim, todos afirmam que recordaram algumas informações e, aprenderam outras muito importantes como, por exemplo, que o exercício físico e a ingestão de água estão aliados a uma alimentação equilibrada. Mas sobretudo, eles afirmaram que recordaram informações com as quais não tinham qualquer tipo de cuidado (apêndice VI).

➤ Atividade IV: *Workshop* sobre “Primeiros Socorros – Acidentes domésticos na terceira idade”

Nº de utentes: Centro de convívio A – 6; Centro de convívio B – 9

Tal como se sabe, as nossas casas possuem vários perigos e, embora não sejam notados, podem provocar acidentes, por vezes, graves. Desta forma e tendo em conta o público-alvo desta intervenção, optou-se também por aconselhamento da enfermeira que se disponibilizou a fazer a

sessão de sensibilização, por falar sobre estes perigos que podem trazer consequências. O tema tratado foi os acidentes domésticos e subjacente a este tema focou-se: as quedas, as queimaduras, as intoxicações e formas de prevenir estas situações.

Esta atividade teve como objetivo alertar os idosos para pequenas situações às quais, por vezes, não se dá grande importância e que podem fazer diferença no seu quotidiano. É importante alertar o público idoso que as suas casas, também têm perigos mas existem formas de os atenuar e fazer da sua casa um sítio mais seguro, bem como, também, se tornou importante alertá-los para formas de prevenção e o que fazer em determinada situação de risco.

O desenrolar desta atividade foi bastante participativa e dinâmica. A enfermeira que dinamizou a sessão, também, fez com que isso acontecesse, possibilitando o diálogo entre todos, mas a participação dos utentes nesta ação de sensibilização, a partilha de vivências e situações pelas quais eles passaram e partilharam foi, sem dúvida, o ponto alto de toda a sessão. Os utentes formaram um círculo e ao longo desta sensibilização estabeleceu-se um clima de conversa que permitiu tirar dúvidas e fazer comentários, bem como alertar para a mudança de comportamento de alguns dos utentes. Ao longo do decorrer desta atividade foi perceptível alguns dos comportamentos errados dos utentes como, por exemplo: ligar o gás antes de acender o fósforo.

A partilha de experiências tornou visível a importância deste tipo de ações junto dos idosos, pois eles iam trocando alguns exemplos reais (seus, de vizinhos e amigos) que levaram à consciencialização de terem mais cuidados nas suas casas. Ao longo desta partilha, uma utente afirmou: “uma vez andava de chinelos e um deles, enquanto eu andava ficou para trás e o que fez com que me magoasse então peguei nos chinelos e deitei-os ao lume” – esta afirmação a propósito do cuidado a ter com o calçado, o calçado deve ser ajustado aos pés para prevenir quedas.

Em suma, torna-se bastante importante desenvolver este tipo de ações, junto dos mais velhos, como forma de sensibilização e prevenção.

Avaliação contínua

Esta atividade foi avaliada pelos utentes como sendo interessante, importante e útil para as suas vidas, uma vez que começam a ter algumas falhas de memória e algumas dificuldades de motricidade, revelando, desta forma o agrado de todos os participantes no *workshop*. Quando questionados se haviam aprendido alguma coisa com a atividade, todos eles revelaram que sim, proferindo que aprenderam que primeiro deve-se acender o fósforo e só depois o gás; que se deve

evitar ter tapetes no chão, se tiver optar por usar antiderrapantes para não escorregar; ter cuidado com os armários (esquinas e altura); e não andar pela casa à noite sem uma luz de presença (apêndice VI).

➤ **Atividade V: “O exercício físico”**

Nº de utentes: Centro de convívio A – 11 + 1 jovem; Centro de convívio B - 6

Para uma vida equilibrada, uma boa alimentação não é a única solução. Para a manutenção de uma saúde equilibrada é necessário aliar a alimentação à atividade física. Neste sentido, esta atividade consistiu em alertar os utentes para a importância que exercício físico tem nas suas vidas.

Inicialmente estava previsto que esta sensibilização iria ser feita através da passagem de um pequeno vídeo, mas com o desenrolar do estágio e da resistência dos utentes quanto ao exercício físico, achei mais pertinente fazer esta sensibilização de uma outra forma, uma vez que os utentes poderiam não dar tanta importância ao vídeo, acabando por se distrair, e o objetivo desta atividade não se concretizar. Desta forma, adaptei a atividade e consegui a colaboração de um professor de educação física que prontamente se disponibilizou para me ajudar a realizar esta atividade.

Com a ajuda do professor de educação física abordou-se este tema de uma forma mais prática e dinâmica. Primeiro houve uma abordagem sobre a importância do exercício físico em todas as idades, sobretudo nas idades dos utentes, aliada a pequenos exercícios de aquecimento (mexer articulações) informando, ao mesmo tempo, para os problemas que podem surgir por falta de prática de exercícios como, por exemplo, a artrose. Posteriormente recorreu-se à música como forma de despertar nos utentes o ritmo e como uma forma de auxiliar os exercícios físicos executados ao longo da atividade. Para finalizar, recorreu-se a exercícios de relaxamento, focando sempre a importância do exercício físico. Ao longo do desenrolar de toda a atividade o professor de educação física alertou e sensibilizou os utentes a fazerem exercício, a caminharem e não deixarem a “preguiça” tomar conta deles. Ele alertou para a importância de eles se manterem ativos, pois quando as pessoas são ativas a vida é vivida de uma outra forma e existem menos riscos.

Em síntese, esta atividade foi participativa, bastante dinâmica e divertida. Ao longo do desenrolar da atividade os utentes brincavam e riavam-se dos exercícios que não conseguiam fazer. A verdade é que os utentes mostraram e confidenciaram que precisam de praticar exercício físico mais regularmente, tal como uma das senhoras dizia “já estamos enferrujados”.

O contentamento dos utentes ao longo desta atividade foi bastante gratificante. Os utentes mostraram-se contentes com esta iniciativa e apesar de pronunciarem que são preguiçosos, admitem a

importância de pequenos exercícios ou pequenas caminhadas nas suas vidas. Esta é sem dúvida uma necessidade que precisa de ser colmatada, mas a mensagem que se queria transmitir foi passada aos utentes e eles entenderam que não podem descurar do exercício e não podem se deixar levar pelo sedentarismo e pela preguiça.

Avaliação contínua

Os utentes quando confrontados com a questão se tinham gostado desta atividade, todos eles revelaram que sim pronunciando que a atividade foi útil, importante, divertida e animada. Todos revelaram que aprenderam com a atividade, nomeadamente, que devem fazer exercício físico regularmente; que o exercício físico é importante para os manter ativos; e que o exercício físico, ou o simples caminhar é importante para não se “enferrujarem” (apêndice VI).

4.2.3. Educação Ambiental

A preocupação com as questões ambientais é imperativa no mundo em que vivemos. Torna-se fulcral proteger o que é nosso e, conseqüentemente, a nós mesmos. Atualmente encontramos-nos numa época em que se fala bastante da sustentabilidade ambiental e, sendo os idosos um número crescente no nosso país é necessário alertá-los, também, para este facto. Por vezes, os idosos descuidam-se destas questões e é preciso alertá-los para esta necessidade atual de consciência ecológica. A verdade é que torna-se clara a necessidade de mudar o comportamento do homem em relação à natureza, de modo, a promover a sustentabilidade e práticas ecológicas fomentando, igualmente, a qualidade de vida dos cidadãos, bem como, o seu sentido crítico em relação à problemática ambiental. E visto a realidade do nosso país, elevado índice de envelhecimento, os mais velhos não podem ser deixados à parte nestas questões, eles têm que ser alertados e têm que ser ativos na proteção do nosso meio-ambiente.

Objetivos específicos:

- ✓ Incentivar a vontade da participação ativa, motivação, interesse pessoal e criatividade ajudando a ultrapassar inibições e resistências;
- ✓ Desenvolver nos utentes hábitos de reciclagem e reutilização de materiais como forma de promoção da educação ambiental.

➤ **Atividade VI: “Ponto verde”**

Nº de utentes: Centro de Convívio A – 5 + 5 jovens; Centro de convívio B – 6

Esta atividade visou alertar e consciencializar os utentes para a importância da reciclagem e das questões ambientais.

Neste sentido, esta atividade foi composta por três fases sequenciais. Num primeiro momento, fiz um levantamento do que os idosos sabiam sobre a reciclagem dando, ao mesmo tempo, explicações e desmistificando conceitos, tendo sempre em consideração as diferentes conceções dos utentes. Num segundo momento, e com os conceitos apreendidos, os utentes construíram os diferentes ecopontos (papel, vidro, embalagens) que foram utilizados para começar a fazer a separação do lixo nos respetivos centros de convívio. Num terceiro momento, e último, foram colocadas um conjunto de imagens (embalagens, cd's, cassetes, tecidos, garrafas de vidro, garrafas plásticas, ...) em cima da mesa onde os utentes tiveram que as distribuir pelo diferentes ecopontos, segundo aquilo que eles achariam ser o mais correto.

No desenrolar da atividade evidenciou-se a clara dificuldade dos utentes em distinguir os ecopontos, eles referiam que havia certos objetos que separavam, mas chegando ao ecoponto não sabiam em qual colocar, deixando, por vezes, o lixo fora dos ecopontos. Desta forma, tentei orientá-los pelas cores dos diferentes ecopontos dizendo quais os objetos a colocar no ecoponto azul, amarelo e verde. De facto, o que mais os utentes reciclam é o vidro e explicavam eles porque não arde, tudo o que desse para ir para a lareira, eles queimavam. Tendo em conta esta informação, este foi um comportamento que foquei e alertei para não o fazerem, advertindo que a queima de certos objetos/materiais traz consequências para a sua saúde.

Eles ficaram sensibilizados e a pensar no assunto e tal foi visível ao longo da construção dos ecopontos. Os utentes iam colocando dúvidas daquilo que se poderia ou não colocar nos diferentes ecopontos, ficando com informações necessárias para a iniciação da reciclagem. Nos dias após esta atividade averiguou-se a clara preocupação dos utentes em colocar o lixo nos ecopontos certos, verificando assim o resultado positivo da atividade. Os utentes, ao longo da atividade ainda realçaram que embora eles tenham ficado esclarecidos para a importância de reciclar e o queiram fazer, eles não têm oportunidade, uma vez que nas respetivas freguesias só existe um ecoponto, ficando longe da sua área de residência.

Esta atividade, no centro de convívio A, contou com a presença de jovens aos quais solicitei a ajuda na explicitação, sempre com o meu apoio e supervisão, sobre a importância da reciclagem e o

que se deve colocar em cada ecoponto. Depois desta pequena explicação os jovens ajudaram os utentes na construção dos ecopontos. A atividade, no centro de convívio A, foi bastante dinâmica e divertida, devido, também, à presença dos mais jovens. Tanto os mais novos como os mais velhos sentiram-se à vontade o que possibilitou uma abordagem sobre o que é a reciclagem mais aberta e cheia de questões. Jovens e idosos trocavam ideias sobre o que é e reciclar e os mais novos iam corrigindo algumas ideias pré-concebidas dos utentes.

Avaliação contínua

Os utentes quando questionados se haviam gostado da atividade todos que nela haviam participado revelaram que sim, achando-a interessante, importante, útil e divertida. Os utentes afirmam ter aprendido com esta atividade e mencionam que aprenderam a diferenciar o que vai para cada ecoponto; aprenderam a separar/reciclar pelas respetivas cores dos ecopontos (revelam aqueles que não sabem ler e escrever); e, mencionaram, também, que é importante reutilizar os materiais que vão para o lixo dando exemplo da própria atividade, onde se utilizou caixotes velhos, como de outras atividades já desenvolvidas (apêndice VI).

➤ Atividade VII: “A minha flor”

Nº de utentes: Centro de convívio A - 10; Centro de convívio B - 9

Vista a necessidade da importância de alertar os utentes para a consciência ecológica foi necessário, igualmente, alertá-los para a importância da proteção do meio ambiente. As árvores e plantas são uma rica fonte de oxigénio e temos que as proteger. Desta forma, esta atividade surge como uma forma de consciencializar para a proteção do nosso meio-ambiente através do semear de uma planta e da utilização de materiais reutilizáveis e velhos para a concretização da atividade.

A atividade “A minha flor” dividiu-se em duas fases distintas: numa primeira fase foram criados pelos utentes vasos com garrafas plásticas como forma de alertar para a reutilização de materiais. Estes vasos foram construídos da seguinte forma: primeiramente cortou-se a garrafa a meio e depois encaixou-se a metade superior dentro da metade inferior. Após a criação dos vasos, os utentes decoraram-nos a seu gosto e imaginação através de tecidos velhos. Numa segunda fase, colocou-se pedrinhas no fundo do vaso para estas absorverem a água, depois colocou-se terra nos respetivos vasos construídos e, por último, semeou-se uma planta.

Apesar da inicial resistência para a participação na atividade pelos utentes do centro de convívio A, esta desenvolveu-se com entusiasmo ao longo de todas as suas etapas, em ambos os centros. Os utentes de ambos os centros de convívio ficavam admirados com o que se pode fazer com coisas que iam para o lixo, dando novas funcionalidades àquilo que estávamos a construir como, por exemplo, suporte para velas. E esta foi, também a mensagem que quis transmitir – a reutilização de materiais e o que com eles se pode vir a fazer.

Mas, sem dúvida, a parte mais gratificante da atividade foi a decoração do vaso. E esta foi a fase que mais “dor de cabeça” deu aos utentes, pois eles criam pôr o seu vaso bem bonito e, desta forma, foi bem visível o empenho e dedicação de cada um na decoração do seu vaso; por exemplo, uma das utentes colocou a inicial do seu nome no vaso para identificar e saber que aquele vaso tinha sido feito por ela. Este tipo de atividades mais lúdicas fazem com que os utentes se sintam mais livres e descontraídos para darem azo à sua imaginação.

Ao longo das sessões seguintes foi perceptível a preocupação dos utentes em cuidar da sua planta. Os utentes, mais as senhoras, tinham o cuidado de sempre que chegavam ao centro de convívio regar a sua planta e ver em que ponto de crescimento estava. Isto para corroborar o interesse dos utentes em ver o desabrochar da sua flor e cuidar daquilo que eles mesmos fizeram.

Ainda de ressaltar que esta atividade foi repetida, por pedido dos utentes, para os utentes que haviam faltado na sessão destinada a esta atividade, em ambos os centros de convívio. Os utentes que já haviam realizado a atividade quiseram repeti-la, demonstrando, assim, o agrado dos utentes por esta atividade.

Avaliação contínua

Esta atividade foi do agrado de todos os utentes. Todos gostaram de realizar a atividade, caracterizando-a como diferente, divertida, criativa e animada. Ainda, quando lhes foi perguntado se haviam aprendido alguma coisa todos afirmam que sim, dizendo que sempre se aprende alguma coisa. Os utentes proferiram que aprenderam a fazer vasos com garrafas plásticas, sendo uma forma de reutilização; e, aprenderam que é importante preservar o que é nosso - o meio ambiente (apêndice VI).

➤ **Atividade VIII: “Saúde, ambiente: seus mitos e verdades”**

Nº de utentes: Centro de convívio A - 6; Centro de convívio B - 6

Esta atividade é comum ao tema da educação para a saúde e educação ambiental e serviu como uma forma de finalizar e sintetizar algumas das ideias e informações trocadas dentro destes dois temas e, ao mesmo tempo, serviu para averiguar se as informações transmitidas haviam sido adquiridas e apreendidas pelos utentes.

A atividade “Saúde, ambiente: seus mitos e verdades” consistiu na criação de um jogo de tabuleiro que contemplasse os conceitos apreendidos, bem como mitos e verdades inerentes a estas questões. Primeiramente foram recolhidos junto dos utentes alguns mitos e verdades sobre a saúde e ambiente, bem como, houve uma troca de mitos e verdades não enunciados com o fim de perceber se o objetivo das atividades anteriores tinha sido concretizado. Posteriormente, os utentes, com o meu apoio, criaram o jogo de tabuleiro, tendo em conta os mitos e verdades enunciados por eles, bem como foram acrescentados algumas notas informativas e algumas adivinhas sobre a saúde/alimentação e ambiente. Depois do jogo criado os utentes tiveram oportunidade de jogar e de avaliar os seus conhecimentos.

O objetivo desta atividade foi, essencialmente, corroborar a importância destas questões através de dinâmicas lúdicas na qual os utentes tiveram um papel fulcral. Ao longo da atividade, os utentes mostraram-se bastante empenhados em a desenvolver e perceber qual o seu objetivo. No decorrer da criação do jogo, os utentes trocavam experiências dos cuidados que tinham com a sua alimentação, bem como partilhavam algumas das funções que davam a alguns dos alimentos, dando como exemplo a gema de ovo para queimaduras.

Aquando do levantamento e exposição de alguns mitos e verdades, os utentes trocavam ideias sobre de como é importante estar-se atento àquilo que se ingere e à alimentação que se faz, bem como a importância de não deixar o lixo em vão. Esta troca de ideias e experiência foi, igualmente, visível na partida que se jogou. Os utentes ficaram com bastante ideias acertadas mas, ainda há um grande caminho a fazer no que toca às questões ambientais, nomeadamente, à reciclagem. Apesar de já se ter falado da reciclagem e da sua importância (atividade “Ponto verde”), notou-se, ainda, uma clara dificuldade em utentes saber separar alguns objetos, confundindo a colocação dos pacotes de leite, por exemplo, no ecoponto azul ao invés do ecoponto amarelo.

Ao longo do desenrolar de toda a atividade foi bem visível a partilha de ideias e experiências e os utentes iam se rindo dos seus erros, mas entendiam a importância de estarem informados para as questões de saúde e ambiente.

Avaliação contínua

Todos os utentes que participaram na atividade referiram que gostaram, caracterizando-a como uma atividade diferente, importante, útil e divertida que serviu para informar e recordar alguns conceitos já tratados ao longo da intervenção. Eles referiram que aprenderam quanto tempo leva o vidro e as pilhas a decomporem-se; aprenderam algumas adivinhas mas, sobretudo, recordaram informações já adquiridas e que são muito importantes para a sua vida e saúde (apêndice VI).

4.2.4. “Momentos de lazer e aprendizagem”

As diversas atividades realizadas no âmbito deste tema visou proporcionar diversas formas de lazer aos utentes através de exercícios mentais e/ou físicos, incluindo diversos jogos e trabalhos manuais e, até atividades ou jogos sugeridos pelos próprios utentes. Com este tipo de atividades pretendeu-se que os utentes trabalhassem a sua faceta artística através de pintura, moldagem, desenho, colagens, entre outros. Esta foi uma forma de cativar a participação dos utentes, estabelecendo-se diversas dinâmicas de grupo e de jogo.

Os trabalhos manuais, para além de contribuírem para uma ocupação saudável dos tempos livres podem contribuir também para um envelhecimento ativo, uma vez que os estimula a serem criativos e imaginativos. A par de tudo isto, a expressão artística, bem como a realização de trabalhos manuais, trabalha o lado motor, o raciocínio, a criatividade e, principalmente possibilita as relações interpessoais. Ora, “com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interacção entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo” (Jacob, 2007, p. 18)

A criatividade é sem dúvida um fator que apela à originalidade e, consequentemente, apela à participação dos utentes permitindo a expressividade de cada um, bem como, a troca de ideias, a ajuda e a aprendizagem mútua entre os diferentes utentes.

Objetivos específicos:

- ✓ Incentivar a vontade da participação ativa, motivação, interesse pessoal e criatividade ajudando a ultrapassar inibições e resistências;
- ✓ Exercitar o idoso mental e fisicamente através de atividades lúdicas, cognitivas e desportivas.

➤ Atividade IX: “Toca a mexer”

Esta atividade teve como grande objetivo promover em cada utente a mobilidade e a agilidade. A ideia central era apelar aos utentes para que antes de cada sessão praticassem um tipo de exercício, sugerido por eles. Devido à dificuldade em pôr em prática esta atividade, tentei ser eu a sugerir alguns dos exercícios, mas os utentes alegavam que não tinham idade para essas coisas, participando apenas dois ou três.

Desta forma e vista a dificuldade em implementar esta atividade, optei por reformular a atividade e pô-la em prática através daquilo que os utentes mais gostavam de fazer: jogar e dançar. Foram criados jogos como, o *bowling* e “tiro ao caixote”, bem como aproveitei os jogos habituais para pôr todos a mexer. Em conformidade com os jogos recorri, igualmente, à música. Foram colocadas e, por vezes cantadas músicas ao gosto dos utentes e, de acordo com o ritmo de cada música, os utentes iam se mexendo e dançando; aqueles que se encontravam mais cansados iam mexendo as pernas e braços sentados, de acordo com o ritmo da música.

De salientar que esta atividade foi desenvolvida, sempre que possível, ao longo de toda a intervenção recorrendo, também, as aulas de música para os pôr a mexer.

Apesar da difícil implementação e da resistência dos utentes em se quererem mexer, esta atividade tomou-se bastante dinâmica, divertida e participativa porque eles não se sentiam obrigados a fazer nada e iam fazendo de acordo com o seu ritmo e vontade. A verdade é que os utentes sabem a importância que o exercício físico assume na sua vida, mas afirmam que ainda fazem a sua vida doméstica e agrícola, ao que corresponde muito exercício.

Sintetizando, embora esta atividade não seguisse a planificação delineada, esta adaptação foi uma mais-valia e coisa certa a se fazer, pois os utentes não se sentiam “obrigados” a fazer nada e mexiam-se a fazer aquilo que mais gostavam, sem se aperceberem disso.

Avaliação contínua

Esta atividade não foi devidamente avaliada, porque a atividade foi implementada um pouco sem os utentes se aperceberem disso. Mas ao longo da dança e dos jogos realizados eles afirmavam que era bom e que lhes fazia bem, expressando que fazia bem ao espírito e sentiam-se mais soltos, leves e descontraídos (apêndice VI).

➤ **Atividade X: “O jogo”**

Nº de utentes: 1ª sessão: Centro de convívio A - 6; Centro de convívio B – 9

2ª sessão: Centro de convívio A - 7 + 4 jovens; Centro de convívio B – 9 + 9 jovens

Ao longo das minhas intervenções e, mesmo antes da aplicação do questionário de diagnóstico, foi bem perceptível o gosto dos utentes pelo jogo. Então, e para diversificar o tipo de jogos, foi proposto a criação de jogos pelos utentes, apelando sempre à sua criatividade e imaginação o que permitiu, igualmente, testar, uma vez mais, a imaginação e agilidade de mãos dos utentes.

Alguns dos jogos criados foram: o *bowling*, o jogo das damas, o jogo do dominó e o “tiro ao caixote”. Num primeiro momento, foram criados os jogos e conforme estes eram criados punham-se em prática. Esta atividade revelou-se extremamente dinâmica, sobretudo quando se punham em prática os jogos criados. Por exemplo, o jogo do *bowling* foi bastante divertido porque os utentes queriam derrubar o maior número de garrafas possível e com um menor número de bolas e o mesmo se sucedeu com o jogo “tiro ao caixote”, onde os utentes queriam colocar o maior número de bolas dentro do caixote.

Numa das sessões de criação de jogos, tanto no centro de convívio A como no centro de convívio B, os jovens marcaram a sua presença, ajudando os utentes com a construção dos jogos. Aquando da finalização dos mesmos, estes foram postos em prática com os jovens e os utentes, o que se tornou bastante dinâmico e divertido, permitindo fomentar o espírito de equipa e cooperação entre estes dois públicos. Ao longo do desenrolar desta atividade, sobretudo, ao longo da criação de jogos os utentes e jovens iam trocando adivinhas e provérbios entre si.

Avaliação contínua

A avaliação feita a esta atividade revelou que todos os utentes, à exceção de um, gostaram desta atividade, sobretudo quando os jogos foram postos em prática. Eles caracterizaram a atividade como sendo dinâmica, diferente e divertida. Ainda, todos os utentes (até mesmo a que não gostou) revelaram que aprenderam com a atividade, mencionando que aprenderam a criar jogos com material velho e aprenderam a fazer bolas com jornais velhos e restos de tecido (apêndice VI).

➤ **Atividade XI: “Visita aos presépios de Garfe”**

Nº de utentes: Centro de convívio A - 7 + 1 criança; Centro de convívio B – 9 + 1 criança

Os utentes dos respetivos centros de convívio gostam de sair do espaço físico do centro de convívio e gostam de passear e conhecer coisas novas. Desta forma, e conhecendo este gosto dos utentes, esta atividade surgiu como um incentivo para os utentes conhecerem o que de melhor se faz nas suas redondezas. Garfe é considerada a “aldeia dos presépios” e sendo estes alvo de admiração por diversas povoações, e sendo reconhecidos pelos *media*, esta foi uma forma de levar os utentes a conhecer o seu património e acima de tudo a valorizá-lo, uma vez que é um marco cultural da região.

Esta atividade foi realizada durante a semana do Natal e para uma melhor compreensão do universo dos presépios construídos, o padre da freguesia disponibilizou-se a acompanhar esta visita, fazendo pequenas explicações sobre os respetivos presépios e de como estes eram criados. Ao longo da visita aos presépios estabeleceu-se um clima de conversa entre padre e utentes, possibilitando o esclarecimento de algumas dúvidas e resposta a algumas questões realizadas.

A visita aos presépios a Garfe tornou-se numa atividade bastante dinâmica e enriquecedora, visto que a maior parte dos utentes nunca tinham visitado estes presépios. Os utentes, ao longo da visita, elogiaram a originalidade, imaginação e união do povo daquela freguesia. Os utentes afirmavam mesmo que é preciso ser-se bastante unido para realizar aquele magnífico trabalho, fazendo-se comparações com as suas respetivas freguesias. Segundo o que eles proferiam, nas suas freguesias não há união para se fazer um trabalho com aquela dimensão, mas durante a visita os utentes revelaram interesse e falavam entre si em fazer uma coisa parecida nas suas respetivas freguesias, imaginando já sítios e modos de o fazer. O acompanhamento do padre ao longo da visita tornou-se numa mais-valia pois os utentes iam tirando dúvidas sobre os distintos presépios, como também sobre a própria religião.

Avaliação contínua

Todos os utentes que participaram na atividade revelaram que gostaram muito da atividade, achando-a interessante, diferente e possibilitou conhecer os famosos presépios de Garfe. Mencionaram ainda que o que foram ver era muito bonito e trabalhoso e que para o próximo ano querem repetir a experiência.

Quando questionados se aprenderam alguma coisa alguns dos utentes mencionaram que não aprenderam nada de concreto mas, que a união e vontade do povo daquela freguesia é, sem dúvida,

uma aprendizagem; outros, afirmaram que se aprende sempre qualquer coisa. Ainda, 3 dos utentes mencionaram que aprenderam o caminho para os presépios de Garfe e que para o próximo ano, se puderem, levarão os seus netos (apêndice VI).

➤ **Atividade XII: “Criação de presépios”**

Nº de utentes: Centro de convívio A – 8; Centro de convívio B – 8

Os utentes têm bem vincado o sentido religioso. Desta forma, a atividade surgiu como uma forma de ir ao encontro das expectativas religiosas de cada utente, uma vez que estávamos a celebrar a época natalícia.

Nesta atividade foi proposto aos utentes a construção do presépio em cartão e esta desenvolveu-se em dois momentos. Num primeiro momento foram disponibilizadas imagens das três principais figuras do presépio, as quais os utentes tiveram de pintar recorrendo à imaginação e gosto de cada um. Posteriormente, estas imagens foram coladas em cartão, o qual foi recortado como se de uma cabana se tratasse colocando um suporte, também em cartão, por detrás da cabana criada para que esta se segurasse.

O resultado final traduziu-se em uma cabana com as principais figuras do presépio, o qual se pode colocar em qualquer parte e pode ser usada como decoração de natal.

No início da atividade os utentes estavam recetivos achando-se incapazes de o fazer, mas no decorrer da atividade eles iam trocando ideias e sugestões entre si de como fazer a atividade. A grande dificuldade demonstrada pelos utentes, a longo da atividade, foi a seleção das cores para pintar as figuras, nomeadamente, o manto de Nossa Senhora e de São José, solicitando sempre a ajuda dos colegas e a minha para a melhor cor a utilizar. Alguns dos utentes, devido à pouca agilidade e falta de força nas mãos, mostraram alguma dificuldade, mas não quiseram ficar de fora da atividade, sendo que tinham uma atenção e ajuda redobrada da minha parte

Embora o início da atividade tenha sido difícil, o seu desenrolar foi caracterizado pela animação, troca (pela forma que iam pintando) e troca de ideias entre os utentes, fomentando o espírito de equipa, ainda que se tratasse de um trabalho individual. Alguns dos utentes afirmavam que a forma como pintamos revela muito daquilo que estamos a sentir no momento e o nosso estado de espírito, proferindo que esta é uma forma de os psiquiatras estudarem o estado mental das pessoas que se encontram com algum tipo de distúrbio.

O resultado final foi bastante compensador e elogiado. Os utentes comparavam os diferentes presépios e a forma como eles estavam pintados, proferindo quais os mais bonitos e mais bem pintados.

Avaliação contínua

A avaliação feita aos utentes a esta atividade foi positiva, todos eles gostaram de realizar a atividade e caracterizam-na como: animada, diferente, simples e saudosista (trouxe recordações do seu tempo de criança). Os utentes, à exceção de dois, mencionam que a atividade trouxe-lhes aprendizagens, mas, sobretudo, trouxe-lhes recordações de criança. Os utentes mencionam, também, que aprenderam a fazer presépios em cartão; e, aprenderam uma atividade para mais tarde fazer com os seus netos (apêndice VI).

➤ Atividade XIII: “O padroeiro”

Nº de utentes: Centro de convívio A - 6; Centro de convívio B - 8

Tal como já mencionado os utentes têm bem vincado o seu sentido religioso e demonstram um grande apreço pelos seus padroeiros (centro de convívio A – Santo André; centro de convívio B – São João). Assim, esta atividade teve por objetivo apelar ao sentido religioso de cada utente, fomentar a sua criatividade e imaginação e, ao mesmo tempo, o espírito de equipa.

Esta atividade foi dividida em duas partes. Primeiramente foram criados pequenos porta-chaves com a imagem do padroeiro, que serviram como uma recordação para os utentes. Posteriormente, após a criação dos porta-chaves, o grupo foi dividido em dois e a cada grupo foi disponibilizado uma imagem, somente com os traços do padroeiro do respetiva freguesia de cada centro de convívio. A partir desses traços os utentes tiveram que criar a imagem recorrendo a colagens e, se necessário, a pinturas, de acordo com o gosto, vontade e imaginação de cada grupo de trabalho.

Tratando-se esta atividade da criação da imagem do padroeiro, esta foi acarinhada por todos os utentes e todos demonstram-se entusiasmados a fazer o melhor. O resultado final da criação do porta-chaves foi bastante gratificante, pois todos eles após a sua finalização colocaram-no junto das suas chaves de casa.

No que toca à criação da imagem do padroeiro, inicialmente os utentes ficaram um pouco receosos, pois não sabiam como o fazer dizendo que não eram capazes. Mas com a minha ajuda eles foram fazendo a atividade a ponto de competirem entre si (os grupos), para ver qual estava melhor.

Esta segunda parte da atividade foi sem dúvida bastante dinâmica, cooperativa e, ao mesmo tempo, competitiva. Os elementos dos distintos grupos, e até os grupos, trocavam ideias e opiniões entre si sobre qual o melhor material a se colocar e qual ficaria melhor, fazendo com que o desenvolver da atividade fosse acompanhado de troca de ideias, brincadeira e muitas gargalhadas, uma vez que os diferentes grupos iam fazendo troça um do outro, proferindo qual o padroeiro mais bonito.

Apesar da competitividade que existia entre os dois grupos, esta era saudável e na troca de opiniões que existia notava-se que todos trabalhavam para um bem comum e, acima de tudo, estavam a divertir-se, a rir-se, a trocar ideias, a trabalhar em equipa e a aprender técnicas de trabalho novas.

Avaliação contínua

Todos os utentes afirmaram ter gostado desta atividade, achando-a muito divertida, diferente e animada. Estes, quando questionados se aprenderam alguma coisa, declaram que sim, nomeadamente, eles mencionam que a partir de simples traços deram “vida” à imagem do padroeiro, puxando pela imaginação; disseram, também, que coisas que já não têm utilidade, restos de papéis e cartão, dão jeito para fazerem coisas simples e bonitas, como foi o caso da atividade (apêndice VI).

➤ Atividade XIV: “Moldura para fotografias”

Nº de utentes: Centro de convívio A – 12 + 1 jovem; Centro de convívio B – 8

De todo o projeto de intervenção, esta foi a primeira atividade a realizar e foi uma maneira de perceber as formas de trabalho de cada utente, a agilidade de cada um deles e averiguar qual a seria a receptividade deles ao meu trabalho.

Nesta primeira atividade foi proposto aos utentes a elaboração de molduras para, posteriormente, se colocarem fotografias. Esta atividade estando inserida no conjunto de atividades “momentos de lazer e aprendizagem” pretendeu que cada utente pusesse em prática a sua imaginação e criatividade tendo como principal objetivo a participação ativa do utente de forma descontraída e descomprometida.

A atividade “Moldura para fotografias” foi desenvolvida em duas fases. Numa primeira fase, foram disponibilizados pedaços de cartão a cada utente e estes recortaram o cartão de acordo com o tamanho que queriam, forrando-o com papel decorativo e, posteriormente, decorando a sua moldura com restos de tecido. Na segunda fase da atividade foram tiradas fotografias aos utentes para, posteriormente, se imprimir e colar nas molduras.

Aquando da elaboração da atividade os utentes estavam um pouco receosos achando não serem capazes de fazer o trabalho proposto. Mas com o meu incentivo, ajuda e um pouco de brincadeira pelo meio lá foram fazendo e brincando com a própria atividade.

Ao longo da criação das molduras, os utentes iam brincando com o resultado atribuindo diversas funcionalidades ao objeto a ser construído. Mas, sem dúvida que a parte mais dinâmica e mais divertida desta a atividade foi quando se tirou as fotografias a cada utente. Enquanto eu tirava as fotografias a cada um dos utentes os restantes opinavam se o colega tinha ficado bem ou não na fotografia, estando bastante preocupados com a aparência, pois queriam ficar bonitos (as) e vistosos (as).

O balanço que faço desta atividade foi bastante positivo e o essencial foi que os utentes gostaram do resultado final. Esta atividade além de perceber a forma como eles trabalham, fomentou a boa disposição e a troca de brincadeiras entre os utentes contribuindo, igualmente, para o desenvolvimento da agilidade de mãos, capacidades cognitivas e a criatividade na criação das molduras.

Avaliação contínua

A avaliação feita pelos utentes que participaram na atividade foi positiva. Todos eles mencionaram que gostaram da atividade, sobretudo, a parte de tirar fotografias, caracterizando a atividade como sendo engraçada, divertida, simples e diferente, porque nunca tinham feito uma atividade parecida. Quando questionados se aprenderam com a atividade, todos eles mencionaram que sim, proferindo que aprenderam a fazer molduras com cartão; aprenderam que coisas velhas e sem uso, que iam para o lixo, servem para fazer coisas muito bonitas; e, ainda, 3 utentes referem que aprende-se sempre qualquer coisa, não especificando nada em concreto (apêndice VI).

4.2.5. Interação intergeracional

As atividades de interação intergeracional tiveram como finalidade proporcionar momentos de aprendizagem mútua, de interação, troca de saberes e tradições entre jovens e os utentes. Ao estimular atividades que propiciem o encontro intergeracional, está-se a consciencializar os jovens para repensarem os seus conceitos em relação à velhice e aos idosos, promovendo, por sua vez, a inclusão do idoso na vida social (Carvalho, 2012).

Tendo em conta, que as crianças e jovens das respetivas freguesias têm o seu calendário escolar, tentei atrair os jovens para os centros de convívio no tempo de férias, nomeadamente, na

Páscoa e no início das férias de Verão, apelando ao voluntariado e à necessidade de passarem tempo com os seus seniores A atração dos jovens para os respetivos centros de convívio foi feita através da catequese, em que enquanto catequista alertei os jovens para a importância de eles se deslocarem aos centros de convívio e passar ali um pouco de tempo com os mais velhos, bem como, em parceria com o chefe dos escuteiros alertei para a necessidade de fomentar esta interação.

Os grupos de jovens com os quais trabalhei foi o grupo de catequese e grupo de escuteiros, mas de corroborar que ao longo da minha intervenção iam algumas crianças e jovens a acompanhar os seus avós, os quais participavam ativamente nas atividades propostas e auxiliavam os mais velhos, quando necessário.

Objetivos específicos:

- ✓ Valorizar as competências, aptidões, saberes e cultura dos utentes aumentando a sua autoestima e confiança;
- ✓ Fomentar a inter-relação humana e a integração social;
- ✓ Promover encontros intergeracionais.

➤ Atividade XV: “Troca de saberes”

Nº de utentes: Férias letivas de Páscoa: Centro de Convívio A – 5 + 5 jovens

Férias letivas de Verão: Centro de Convívio A - 8 + 4 jovens; Centro de Convívio B – 9 + 9 jovens

Com esta atividade intergeracional pretendeu-se que os utentes e jovens trocassem experiências, saberes e tradições valorizando, desta forma, as experiências e saberes dos utentes. Uma das trocas de saberes foi a troca de provérbios, adivinhas e ditos antigos entre jovens e idosos. Num primeiro momento, foi disponibilizado aos jovens metade de um provérbio e adivinhas o qual eles liam, tendo os utentes que os completar e adivinhar. Posteriormente estabeleceu-se um clima de conversa onde foi bem perceptível a troca de saberes, tradições e ditos populares entre estes dois públicos, bem como, os utentes proferiam adivinhas para os mais novos adivinharem.

Nesta atividade os jovens tinham um papel fulcral que era puxar pela imaginação e raciocínio dos utentes, desenvolvendo-os cognitivamente. Para além destas propostas, nas alturas em que os jovens ali se deslocarem, estes tiveram um papel fulcral na ajuda às atividades que foram realizadas, nomeadamente, as atividades “Ponto verde” e “Criação de jogos”.

Estas atividades intergeracionais revelaram-se bastante importantes para os utentes que frequentam os centros de convívio. Os utentes ficaram entusiasmados e felizes com a presença dos mais jovens e elogiavam-nos pela capacidade de aprendizagem que tinham. A troca de provérbios entre jovens e utentes foi bastante engraçada, pois embora os utentes soubessem bastantes provérbios e ditos populares os mais novos confrontavam-nos com provérbios que eles não conheciam, bem como, na metade do provérbio que era disponibilizado os utentes diziam 3 ou 4 provérbios diferentes, o que permitiu um clima de aprendizagem mútua.

Ao longo do desenrolar desta interação intergeracional estabeleceu-se um clima de camaraderie permitindo troca de histórias de vida dos utentes e experiências dos mais jovens, criando um ambiente sereno de conversa e partilha. Os utentes mostravam-se muito contentes com a presença dos mais novos e não se fartavam de lhes contar histórias da sua juventude, tradições como, também, os alertavam para os perigos da noite. O facto de grande parte dos utentes se sentirem sozinhos e cansados, sobretudo os do centro de convívio A por serem mais passivos e apresentarem mais fragilidades, faz com que a presença dos mais novos fosse encarada como uma “lufada de ar fresco” que os fez recordar dos tempos bons que era a sua juventude e das grandes diferenças que notam do seu passado para o presente destes jovens.

Apesar de no início estar receosa quanto a esta atividade, jovens e idosos mostraram-se companheiros e com vontade de estarem mais vezes juntos (sobretudo os mais velhos). Foi bastante gratificante ver o brilho nos olhos dos utentes em puderem ter e estar em contacto com os mais novos, pois tal como eles admitem: existem semanas em que eles não vêem nenhum jovem.

Avaliação contínua

Aquando da avaliação desta atividade os utentes afirmaram ter gostado muito da atividade, mostrando bastante contentes com a presença dos mais novos, caracterizando a atividade como: divertida e dinâmica. Ao longo desta avaliação disseram que ter a presença dos mais novos fazia-lhes lembrar os bons tempos da sua juventude, proferindo algumas diferenças do seu tempo para o tempo destes jovens. Quando questionados sobre se aprenderam alguma coisa eles disseram que sim, afirmando que os jovens de hoje são muito inteligentes e têm mais instrução que eles, não especificando nenhuma aprendizagem em concreto, mas realçando que a presença dos mais jovens foi divertida e que permitiu conversar e trocar ideias (apêndice VI).

4.3. Atividades não realizadas

➤ Atividade XVII: “Cantar os REIS”

Esta atividade tinha um duplo objetivo. Primeiro proporcionar o encontro intergeracional e, ao mesmo tempo, deslocar os utentes ao estabelecimento de ensino mais próximo onde os utentes iriam cantar os reis aos mais novos. A atividade iria ser dividida em 2 fases, primeiro escolher-se-ia uma música de reis e, posteriormente, esta seria ensaiada para num segundo momento levar os utentes a cantar a música às crianças do centro escolar.

Aquando da delineação da atividade com a coordenadora/diretora do centro educativo, esta mostrou-se bastante interessada na ideia, sendo tudo delineado e combinado. De salientar que aquando da delineação da ida dos utentes ao centro educativo com a coordenadora/diretora do mesmo, a monitora dos centros de convívio não apontou qualquer problema achando a atividade bastante interessante. Desta forma, marcou-se a atividade normalmente, sem qualquer tipo de constrangimentos de ambas as partes, mas a uma semana da concretização da atividade a monitora desmarca-a apontando como desculpa o excesso de trabalho. Ainda tentei negociar para manter a atividade, pois sabia que o trabalho a realizar pela monitora estava adiantado, mas ela manteve a sua decisão tendo eu que, posteriormente, desmarcar a atividade junto da coordenadora/diretora do centro escolar.

Ainda se pensou na alternativa de serem as crianças do centro educativo se deslocarem aos centros de convívio, mas por motivos de falta de transporte e por não deixar outras crianças tristes (pois não poderiam ir todas), a atividade acabou por não se realizar.

4.4. Apresentação e discussão dos resultados obtidos com o projeto de intervenção

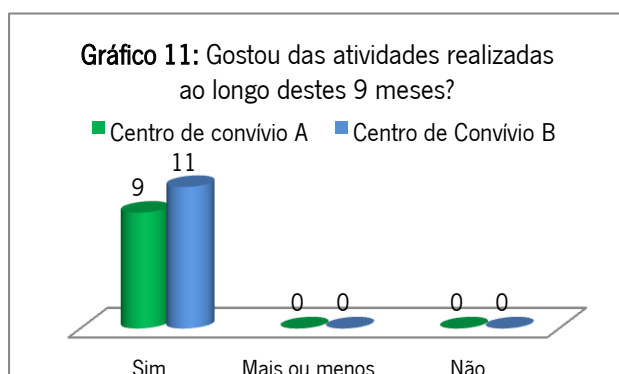
A avaliação torna-se num elemento imprescindível em qualquer projeto de intervenção, aliás a avaliação deve fazer parte e acompanhar qualquer projeto com o principal objetivo de perceber qual o impacto do projeto e averiguar o que está a dar resultado, e o que não está, para que desta forma se possa melhorar e conseguir melhores resultados.

A intervenção aqui apresentada foi acompanhada por uma contínua e sistemática avaliação. Inicialmente foi realizada uma avaliação diagnóstica com o fim de averiguar quais as necessidades e interesses dos público-foi alvo; posteriormente, e ao longo de toda a intervenção, uma avaliação contínua, que se baseou na aplicação de um inquérito por questionário no final de cada atividade realizada aliado a observações, conversas informais e diário de bordo, que me permitiu aferir o grau de satisfação dos utentes, bem como, as aprendizagens adquiridas, como proceder ao aperfeiçoamento

ou adaptação das atividades caso estas não estivessem a cumprir o objetivo esperado; e, por fim, uma avaliação final que me permitiu perceber o impacto do projeto nos utentes e instituição e compreender se a finalidade, os objetivos gerais e específicos delineados para a intervenção foram atingidos. Esta avaliação final foi feita através de uma entrevista realizada à monitora e da aplicação de um inquérito por questionário aos utentes. Todas estas fases avaliativas estão descritas pormenorizadamente no ponto 3.1.5.

Todos os métodos e técnicas utilizadas na avaliação de todo o projeto foram fulcrais, mas o inquérito por questionário (apêndice VII) e a entrevista final (apêndice VIII) aplicados permitiram recolher dados mais concretos sobre opinião e perspetiva dos inquiridos sobre o trabalho que foi desenvolvido e no qual eles tiveram um papel bastante importante, aliás o papel principal. O *feedback* foi imprescindível para perceber todo o desenvolver do meu trabalho e se os objetivos traçados foram cumpridos ou não.

Posto isto, de seguida serão apresentados e discutidos os resultados obtidos com a avaliação final realizada no término da minha intervenção. Mas antes de apresentarmos os resultados importa referir que os utentes do centro de convívio B revelaram ser mais ágeis e rápidos do que os utentes do centro de convívio A, embora com o desenrolar da intervenção os utentes do centro de convívio A comesçassem a desenvolver a sua agilidade face aos diferentes trabalhos a desenvolver. Os utentes do centro de convívio A, inicialmente mostraram-se um pouco resistentes, pois queriam permanecer no seu cantinho a conversar, mas com o incentivo e brincadeira eles acabavam sempre por se reunir em volta da mesa e realizar a atividade com entusiasmo, sempre com vontade de chegar ao fim para ver o resultado final. Embora não realizassem a totalidade da atividade sozinhos, ao longo da intervenção foi perceptível a vontade que eles tinham em participar e apesar da resistência, eles chegavam e perguntavam logo o que se iria fazer afirmando “vamos lá trabalhar”. Quanto aos utentes do centro de convívio B estes eram mais autónomos e estavam sempre prontos para fazer o que lhes era apresentado, mostrando-se sempre atentos aos diferentes passos das distintas atividades e realizando cada passo com calma, sempre com o meu apoio e vigilância.



A partir da análise dos questionários (apêndice VII) foi perceptível que os utentes gostaram do conjunto das atividades implementadas. Quando questionados se tinham gostado das atividades realizadas, todos eles responderam que sim (gráfico 11),

mentionando que gostaram de todas as atividades, pois todas elas ensinaram alguma coisa, mesmo que só fosse aprender a fazer algo de novo. Outros mencionaram ter gostado, particularmente, das atividades sobre a alimentação (2 utentes do centro de convívio B) e da atividade “O padroeiro” (1 utente do centro de convívio B), como se pode corroborar através da tabela 1. Ainda quando questionados se houve alguma atividade de que gostassem menos, apenas uma senhora, do centro de convívio B, referiu que não apreciou tanto a atividade “O jogo”.

Tabela 1: Atividades que os utentes mais gostaram	
Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Todas – 9	Todas – 8
	Atividades sobre a alimentação – 2
	Atividade “O padroeiro” – 1

Importa, uma vez mais mencionar que atividade “Toca a mexer” não foi devidamente avaliada devido às alterações realizadas, mas através das conversas informais constatou-se que os utentes gostaram, pois estavam a fazer exercício (sem se aperceberem) fazendo aquilo que mais gostam: jogar e dançar. E mesmo os que não saíam das suas cadeiras, através do ritmo da música, mexiam braços e pernas, lamentando-se de não terem forças de dançar 2/3 horas seguidas.

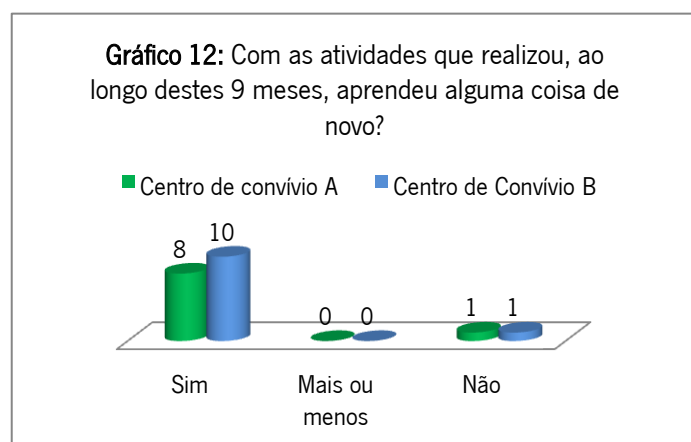
Uma de outras questões colocadas aos utentes foi: “Numa palavra, como avalia a totalidade das atividades realizadas?” e aqui todos os utentes usaram palavras positivas e animadoras para descrever as atividades, como podemos verificar na tabela 2.

Tabela 2: O que os utentes acharam das atividades implementadas	
Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Boas – 5	Boas – 8
Ao fazer as atividades, também, aprendemos muita coisa – 3	Muito boas – 3
Jeitosas – 1	Ensinaram-nos muita coisa – 5

Os utentes do centro de convívio A descrevem a totalidade das atividades realizadas como sendo: boas; educativas e jeitosas. E no centro de convívio B descrevem-nas como: boas; muito boas e educativas. O facto de os utentes terem considerado as atividades boas e educativas (porque lhes transmitiu algo de novo) é um bom indicador do agrado dos utentes por este projeto de intervenção,

bem como do sucesso que o projeto teve junto do público-alvo. Acima de tudo a mensagem foi transmitida e os utentes ficaram consciencializados sobre os temas tratados como tiveram oportunidade de ter contacto com novas ferramentas e aprendizagens. Ora, e com aquilo que já foi visto teoricamente, os momentos de lazer dos utentes convertem-se, também, em momentos de aprendizagem que faz dos utentes cidadãos mais ativos e participativos no grupo de trabalho, como na comunidade de pertença.

A ocupação dos tempos livres nesta faixa etária torna-se imprescindível para que esta fase não seja encarada negativamente e, desta forma, estes momentos permitem a exploração de conhecimentos e “talentos” escondidos dos nossos seniores. A velhice é uma fase da vida que possibilita, igualmente, ao individuo diversas aprendizagens que proporcionam o seu crescimento e realização pessoal, portanto, a velhice não deve ser somente encarada como um tempo de descanso mas, também, como um tempo de viver e aprender. Desta forma, o projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo” teve sempre esse enfoque, alertar os mais velhos que cada dia na sua vida é uma aprendizagem, contribuindo, assim, para o seu envelhecimento ativo através de atividades lúdicas e (in) formativas que lhes transmitissem aprendizagens importantes e os ajudassem a encarar o seu dia-a-dia.



Nesta linha de pensamento, uma outra questão colocada aos utentes foi: “Com as atividades que realizou, ao longo destes 9 meses, aprendeu alguma coisa de novo?” e a esta questão todos os utentes, à exceção de dois, afirmam ter aprendido com as atividades desenvolvidas (gráfico 12). Como se pode

verificar através da tabela 3, os utentes dão como exemplos de aprendizagens: fazer coisas novas com material reutilizável; ficaram a saber mais sobre a reciclagem; ficaram mais informados quanto à alimentação, isto no centro de convívio A. No centro de convívio B, eles afirmam ter aprendido: a fazer coisas novas com material reutilizável; a ter uma alimentação equilibrada; aprenderam algumas mezinhas; aprenderam a reciclar; e, aprenderam os cuidados que devem ter em casa. Outros mencionam que a forma como os ajudei ao longo da minha estadia foi uma aprendizagem. Os utentes de ambos os centros, também reforçam que aprenderam muitas mais coisas, mas que estes são

pequenos exemplos, mencionando que todas as atividades desenvolvidas permitiram-lhes diversas e diferentes aprendizagens.

Tabela 3: O que os utentes aprenderam ao longo da intervenção.	
Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Fazer coisas novas com material reutilizável – 8	Fazer coisas novas com material que ia para o lixo – 5
Aprender a reciclar – 3	A ter uma alimentação equilibrada – 4
Mais informações e dicas de como ter uma alimentação equilibrada – 4	“Aprendi mezinhas novas e diferentes” – 1
	“Aprendi cuidados a ter em casa” – 1
	“A tua forma de ajudar as pessoas foi uma aprendizagem” – 2

Desta forma, é de corroborar que os interesses e expectativas dos utentes foram respeitadas ao longo do desenrolar de toda a intervenção e quando questionados sobre esta questão todos, sem exceção, afirmam que os seus interesses e expectativas foram respeitados e que a responsável do projeto (eu) esteve sempre atenta para que tal acontecesse.

No que se refere à avaliação feita pela monitora dos centros de convívio, através da entrevista final (apêndice VIII), esta afirma que o projeto implementado foi importante para a instituição, pois “[...] as atividades implementadas foram diferentes e os temas tratados foram interessantes e importantes, bem como, trouxeste a possibilidade de eles trabalharem com o computador.” Menciona, também, que a vontade e os interesses dos utentes foram respeitados, afirmando: “[...] eles gostavam do que estavam a fazer e isso é importante” Quanto às atividades, aquelas que ela mais destaca são: no centro de convívio A a atividade “aprender a teclar” e a atividade “o padroeiro”; e no centro de convívio B a atividade “a minha flor” e a atividade “o padroeiro”. Numa avaliação geral a toda a intervenção, a monitora avalia a intervenção como positiva e inovadora.

O projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo” pretendeu, também, conscienciar e capacitar os utentes da importância que eles mesmos assumem na sua vida. Eles devem encarar esta fase das suas vidas – a velhice – como uma forma de adquirir novas experiências e, similarmente, novas aprendizagens, não deixando a outrém as rédeas da sua vida, eles podem e devem ter uma palavra a dizer e tal foi concretizável através das diferentes atividades implementadas. Este projeto contribuiu, igualmente, para o desenvolvimento pessoal e social dos utentes, uma vez que

eles se tornaram mais participativos e tinham sempre algo a dizer, trocando opiniões e ideias entre si, bem como fizeram coisas que não imaginariam fazer e que imaginavam não ser capazes, descobrindo, desta forma, habilidades escondidas e apreendendo informações importantes para o decorrer da sua vida pessoal e coletiva. Ao longo do desenrolar das atividades foi perceptível o entusiasmo e as várias funcionalidades que os utentes iam dando ao objeto em construção e isto, sem dúvida, abriu-lhes a imaginação e tornou-os mais ativos ao longo do projeto, desenvolvendo, ao mesmo tempo as suas capacidades cognitivas e artísticas. As sugestões e ideias partilhadas entre todos foram pontos essenciais no desenrolar de toda a intervenção, tanto e, particularmente, para o desenvolvimento de cada um, como para o sucesso da intervenção.

Em relação ao trabalho desenvolvido pela responsável do projeto, todos concordaram que foi sempre empenhada, atenta, pronta a ajudar e esteve sempre empenhada ao longo da intervenção, acrescentando que esteve sempre disponível para tudo, era muito meiga e que irei fazer muita falta. Todas estas afirmações foram importantes pois, em qualquer projeto de cariz social o educador deve ser disponível, capaz de despertar nos utentes a vontade de participar; deve ser uma pessoa presente e que goste daquilo que faz, só assim o profissional social chegará ao seu público-alvo e criará um clima favorável para a concretização e sucesso do projeto de intervenção a desenvolver com resultados positivos e satisfatórios.

Finalizando, este projeto de intervenção ambicionava contribuir para o envelhecimento ativo dos utentes desenvolvendo harmoniosamente todas as suas dimensões visando sempre que os utentes fossem autónomos, participativos e ativos. E esta finalidade que foi transversal a todas as atividades implementadas foi atingida e tal se pode comprovar com os resultados satisfatórios obtidos, que evidenciam, igualmente, a concretização dos objetivos gerais e específicos delineados. A avaliação contínua e final realizada ao longo desta intervenção permitiu aferir que todas as atividades desenvolvidas foram do agrado dos utentes e todas elas transmitiram-lhes novos conhecimentos que ajudaram-nos na sua vida diária, aumentando, conseqüentemente, a sua qualidade de vida e tornando-os mais autónomos, participativos e ativos.

Capítulo V

Considerações Finais

Neste capítulo será realizada uma análise/reflexão crítica dos resultados e das implicações dos mesmos, bem como a implicação que a realização do estágio teve a nível pessoal, institucional e a nível de conhecimentos para a Área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

5.1. Análise crítica dos resultados e as implicações dos mesmos

Tal como já foi proferido ao longo desta dissertação, a realidade do nosso país torna-se bastante preocupante devido ao crescente número de idosos. Desta forma, e visto os poucos recursos destinados a esta população, torna-se preponderante pensar em infraestruturas adequadas para “acolher” o crescente número de idosos, bem como em atividades que façam dos nossos idosos pessoas mais ativas e dinâmicas. O idoso ao longo da sua vida vai aprendendo e durante esse processo de aprendizagem, o idoso pode descobrir novas habilidades e talentos, mas esta descoberta tem que partir de si e da sua vontade, como, também, de outros fatores extrínsecos ao indivíduo. A própria sociedade tem que criar possibilidades para que os idosos continuem a viver nesta nova fase da sua vida – terceira e quarta idades - autonomamente, sendo ativos nas decisões sociais que cabem a todos e não somente a alguns. Os idosos, devido à sua experiência e aos seus saberes, são uma grande fonte de conhecimento e tornam-se em pedras basilares para o sucesso e crescimento da própria sociedade.

O projeto de intervenção aqui apresentado implicou todo o meu empenho e dedicação, tendo como finalidade contribuir para o envelhecimento ativo dos utentes. Quando da minha chegada à instituição todos me acolheram bem e encararam-me como uma novidade, mas ao iniciar as atividades alguns dos utentes, no centro de convívio A, mostraram-se reticentes pois não queriam “trabalhar”, diziam eles, mas com o passar do tempo eles foram-se interessando pelas atividades e reconhecendo que é importante fazerem estes trabalhos para se distraírem e aprenderem coisas novas.

Qualquer projeto de investigação/intervenção tem os seus altos e baixos e tem que ser flexível para qualquer possível mudança. O projeto “Viver a (e para aprender): promoção do envelhecimento ativo” foi alvo de algumas alterações ao que estava previamente previsto, isto para que as atividades fossem ao encontro das expectativas e interesses de todos e atingisse o seu propósito com sucesso. É no decorrer da intervenção que se apercebe mais pormenorizadamente as dificuldades, necessidades e interesses do público-alvo.

Desta forma, o projeto “Viver a (e para aprender): promoção do envelhecimento ativo” veio tentar colmatar essa necessidade social e contribuir para o envelhecimento ativo dos utentes desenvolvendo todas as suas dimensões. Este projeto teve em consideração a saúde, a participação e a segurança como princípios do envelhecimento ativo, seguindo as indicações da OMS, de modo a consciencializar e capacitar os indivíduos de conhecimentos que os ajudassem a enfrentar o seu quotidiano para participarem ativamente na sociedade. Importa, também, referir que ao longo da minha intervenção alguns dos utentes de ambos os centros de convívio deixaram de ir para os respetivos centros de convívio por motivos de saúde, nomeadamente três no centro de convívio A e dois no centro de convívio B, mas os utentes que participaram ativamente no projeto ficaram consciencializados para os temas tratados, proporcionando-lhes atividades novas e diferentes.

Os resultados visíveis e satisfatórios obtidos com esta intervenção só vem realçar a importância deste tipo de intervenções junto da população idosa mas, particularmente, nestes dois públicos que usufruem dos serviços dos respetivos centros de convívio. Torna-se bastante importante aproveitar estes espaços de convívio e lazer para in (formar) os idosos para a importância que eles assumem na comunidade que integram. É evidente que é necessário momentos de puro lazer onde se partilhem vivências e haja interação entre os distintos indivíduos mas, as instituições, também, têm que lutar para fomentar nos nossos seniores a vontade de participação ativa.

Todas as instituições, sejam elas de caráter religioso ou estatal, têm que ter em conta o indivíduo como um ser em constante aprendizagem. Por vezes torna-se mais fácil proporcionar um conjunto de atividade que apenas os distraiam, como é o caso da instituição de estágio, mas é urgente que estas atividades tenham, igualmente, inerentes aprendizagens que ajudem o idoso a pensar e a puxar pela imaginação, que os ajudem na sua vida diária.

De facto projetos de intervenção junto desta população tornam-se fulcrais tanto para o seu bem-estar como para lhes proporcionar momentos diversificados de lazer como e, consequentemente, de aprendizagem ocupando, desta forma, adequadamente, os seus tempos livres.

5.2. Evidenciação do impacto do estágio: a nível pessoal, a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização

O período de intervenção foi bastante gratificante para mim, tanto a nível pessoal como profissional. Agarrei esta oportunidade como uma oportunidade única, expondo todo o meu empenho e dedicação. A realidade onde intervi permitiu que eu aprendesse e que tivesse contacto com histórias de vida ricas e experiências bastante gratificantes. Ao longo de toda a intervenção eu cresci com os meus

utentes, as histórias de vida e experiências partilhadas foram verdadeiros ensinamentos de vida que me permitiram refletir sobre o passado, o presente e o futuro. Muitas das vezes queixamo-nos daquilo que não temos e, por vezes, a realidade pelo que passaram estes idosos traz momentos de reflexão que se tornam bastante importantes para percebermos a panóplia de mudanças de que a sociedade tem sido alvo, bem como nos faz refletir do quão mesquinhos somos por nos queixarmos do bom que já temos, mas que nunca achamos ser o suficiente.

Profissionalmente, este estágio permitiu-me ter o contacto com o mundo do trabalho, com a realidade e aí intervir. Sem dúvida que a planificação de um projeto implica muito mais do que planejar *à priori*, é algo que pode ser modificável ao longo de toda a intervenção, aliás deve ser flexível, pois por vezes as atividades planeadas podem não estar planeadas da melhor forma e, conforme o tempo passa, vamos percebendo com mais ênfase as dificuldades, necessidades e interesses do nosso público-alvo. Sem margem para dúvidas estes nove meses foram um impulso bastante importante e enriquecedor para perceber o mundo do trabalho e percebermos que as coisas nem sempre correm da forma que planeamos e que queremos, temos que ter margem de manobra para adaptar e melhorar aquilo que já foi pensado, só assim, a intervenção surtirá o efeito esperado e contará com a participação ativa de todos os envolventes.

Em termos institucionais, tendo em conta, a minha perspetiva e a avaliação que foi feita, este projeto abriu novos horizontes e permitiu novas práticas ao seu público-alvo consciencializando desta forma a instituição para a importância de variar e inovar nas atividades planeadas. Este projeto foi um contributo positivo para a instituição pois sendo um projeto que move os centros de convívio, relativamente novo, este tipo de intervenções abre horizontes e traz ideias novas aos contextos onde decorrem. Um dos aspetos que realçam o contributo desta intervenção é a vontade demonstrada pela instituição em continuar com algumas das atividades implementadas, nomeadamente, a informática e os encontros intergeracionais.

No entanto, lamento o facto de não ter um acompanhamento adequado ao longo do meu estágio (por parte do acompanhante) pois, possivelmente, a minha atuação teria atingido outros contornos. A limitação que a instituição me impôs não me permitiu colocar em prática outras atividades, limitando-se a ceder-me o espaço somente para a concretização das atividades previamente delineadas. Esta pouca abertura dificultou um pouco o meu trabalho, mas fez com que me apercebesse que o mundo do trabalho é realmente difícil e que, por vezes, o que interessa não é o bem-estar das pessoas, mas antes o bem-estar individual das pessoas que ali trabalham. Existe um grande trabalho a fazer junto dos utentes, mas enquanto este tipo de instituições for pautada pela não

abertura a novos projetos e a dificultar o trabalho a novas pessoas este trabalho mais aprofundado vai ficar por realizar.

Ainda ao longo da intervenção foi possível transpor os conhecimentos teóricos adquiridos na licenciatura e durante o mestrado para o contexto prático. Este 2º ano de mestrado foi, de todo o meu percurso académico, a oportunidade de colocar em prática as aprendizagens adquiridas. Os métodos e técnicas de investigação, intervenção e avaliação adquiridos ao longo do 1º e 2º ciclos foram fundamentais para a conceção, implementação e avaliação do projeto e aqui é que percebemos o quanto é importante a teoria. Teoria e prática aliadas são elementos imprescindíveis para o sucesso de qualquer projeto de intervenção. Ambas se complementam e só aliadas funcionam, nenhuma delas vale por si só, só ganham valor e têm sucesso quando juntas para um propósito comum.

A busca pelo bem-estar das pessoas, por envelhecimento bem-sucedido e por mudanças positivas na vida destas pessoas é o que deve mover projetos deste cariz. As pessoas idosas são um público bastante importante e heterogéneo apresentando interesses e necessidades distintos.

Trabalhar com idosos é uma experiência bastante gratificante pois, simultaneamente trabalhamos e aprendemos uns com os outros. Ao contrário do que se possa pensar, os idosos não são inúteis e muito menos um “fardo” para a sociedade. Os idosos possuem conhecimentos e experiências imprescindíveis para a sociedade que integram, que podem ajudar no desenvolvimento da sociedade e, similarmente, para o bem-estar dos idosos quando chamados a participar nas decisões sociais que cabem a todos. Ser idoso é mais do que ser um mero cidadão passivo e maleável às imposições que, por vezes, a própria sociedade impõe. Ser idoso é ser livre, autónomo e “dono do seu nariz”.

Ao longo da licenciatura, como do mestrado, nunca tive a oportunidade de trabalhar com o público idoso e daí, também, optar por estagiar com este tipo de público e adquirir um maior conhecimento dentro da terceira idade, visto que nunca a tinha aprofundado, tendo somente ideias pré-concebidas que foram fundamentadas e enriquecidas ao longo da intervenção, tanto a nível prático como teórico. Foi sem dúvida uma experiência gratificante e a repetir! As ideias que a sociedade passa sobre velhice são totalmente erradas à realidade vigente. Sem dúvida que o público idoso possui uma panóplia de vivências que deveriam ser aproveitadas e tidas em conta e daí a importância de este público começar a ser levado mais a sério. A verdade é que se pensa que este público está às “portas da morte” e que não vale a pena fazer muito por eles – ideia completamente ERRADA e que precisa urgentemente de ser desconstruída, apesar de já haver algumas mudanças de pensamento e comportamento, relativamente, à terceira e quarta idades.

Bibliografia referenciada

- ALBARELLO, L., DIGNEFFE, F., HIERNAUX, J.-P., MAROY, C., RUQUOY, D. & SAINT-GEORGES, P. (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ALMEIDA, J. & PINTO, J. (1995). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença.
- ALVES, M. H. V. (2005). *Concepções prévias, mudança conceptual e obstáculos de aprendizagem em alunos do 1º CEB sobre excreção urinária*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4571/5/Tese.pdf>. (acedido a 26/03/2013).
- ANDER-EGG, E. (1992). Practica de la animacion sociocultural. In José Maria Quintana (coord.). *Fundamentos de Animación Sociocultural*. Madrid: Narcea, pp. 175-201.
- ANDER-EGG, E. (1990). *Repensando la Investigación-Acción Participativa*. México: Editorial El Ateneo.
- ANTUNES, M.C. (2001). *Teoria e Prática Pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ANTUNES, M.C. (2008). *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina.
- AQUINO, C. A. B., MARTINS, J. C. O. (2007). *Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho*. http://www.ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/dcefs/Prof._Adalberto_Santos/4-ocio_lazer_e_tempo_livre_na_sociedade_do_consumo_e_do_trabalho_22.pdf. (acedido a 14/02/2013).
- BARBOSA, F. (2006). Tempo livre, tempo de anima. In Américo Nunes Peres & Marcelino de Sousa Lopes (coord.). *Animação, cidadania e participação*. Lisboa: APAP, pp. 118-125.
- BERNET, J. T. (1997/1998). Conceito, exame e universo da animação sociocultural. In Jaume Trilla (coord.). *Animação sociocultural. Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto PIAGET, pp. 19-44.
- BOGDAN, R & BIKLEN, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- BOUTINET, J.-P. (1996). *Antropologia do Projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- BRAUN, V. & CLARKE, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. <http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/>. (acedido a 18/09/2013).
- CABANAS, J. M. Q. (1992). La animacion sociocultural en el marco de la educacion permanente y de adultos. In José Maria Quintana (coord.). *Fundamentos de Animación Sociocultural*. Madrid: Narcea, pp. 11-31.
- CABEZA, M. C. (1999). *Ocio y formación. Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.

- CABEZA, M. C. (2009). Perspectivas actuais de la pedagogia del ocio y el tiempo libre. In José Carlos Otero López (coord.). *La Pedagogía del ocio: nuevos desafíos*. Lugo: Editorial Axac, pp. 9-23.
- CANÁRIO, R. (1999). *Educação de Adultos. Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.
- CARRASCO, J. (1997). *Educación de Adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- CARVALHO, M. C. B. N. M. (2012). *Relações Intergeracionais. Alternativa para minimizar a exclusão social do idoso*.
<http://portaldoenvelhecimento.org.br/revista/index.php/revistaportal/article/viewFile/312/33>
 3. (acedido a 8-12-2012)
- CARVALHO, A. & RAMOA, M. (2009). *Dinâmicas da Formação. Recentrar nos sujeitos, transformar os contextos*. Porto: Edições Asa.
- CARVALHO, M. C. B. N. M. (2007). *O diálogo intergeracional entre idosos e crianças: projeto "Era uma vez... atividades intergeracionais"*. http://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/0410376_07_cap_04.pdf. (acedido a 7/12/2012).
- CORREIA, A. C. S. (2010). *Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Activo*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16865/1/Ana%20Catarina%20Santos%20Correia.pdf>. (acedido a 28/12/2012).
- COUTINHO, C. P., SOUSA, A., DIAS, A., BESSA, F., FERREIRA, M. J. & VIEIRA, S. (2009). *Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*.
http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%C3%A7%C3%A3o_Ac%C3%A7%C3%A3o_Metodologias.PDF. (acedido a 26/10/2012).
- COUTINHO, C. P. (2004). *Quantitativo versus qualitativo: questões paradigmáticas na pesquisa em avaliação*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6469/1/ADMEE%20Clara%20Coutinho.pdf>. (acedido a 2/04/2013).
- CRAMÊS, M. L. R. (2012). *Envelhecimento Activo no Idoso Institucionalizado*.
https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7645/1/M_Lu%C3%ADsa_Cram%C3%AAs_relatorio_final%20alterado.pdf. (acedido a 8/01/2013).
- CUNHA, M. (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade: Recurso Educativo de Intervenção*. Chaves: Ousadias.

- CUNHA, C. S. R. (2012). *Animação teatral: contributos para um envelhecimento ativo*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/21030/1/Tese%20mestrado%20Anima%C3%A7%C3%A3o%20Teatral%20-%20Carla%20Cunha.pdf>. (acedido a 27/11/2012).
- DE KETELE, J.-M. & ROEGIER, X. (1999). *Metodologia da Recolha de Dados. Fundamentos dos Métodos de Observação, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de documentos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- DELORS, J. (1998). *Educação um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. Porto: Edições ASA
- DIAS, J. R. (2009). *Educação – O Caminho da Nova Humanidade: das coisas às Pessoas e aos Valores*. Porto: Papiro Editora.
- DIAS, J. R. (1982). *Educação de Adultos. Educação permanente – Evolução do conceito de educação*. Braga: Universidade do Minho.
- ELIZASU, C. (2001). *La Animación com Personas Mayores*. Madrid: CCS.
- ERASMIE, T. & LIMA, L.C (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos.
- ERASMIE, T. (1983). *Introdução ao trabalho de investigação e desenvolvimento em educação de adultos*. Braga: Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos.
- FAURE, E. (1981). *Aprender a ser*. Lisboa: Livraria Bertrand.
- FAZENDA, I. (s/d). *Empowerment e participação, uma estratégia de mudança*.
<http://www.cpihts.com/PDF/EMPOWERMENT.pdf>. (acedido a 18/12/2012).
- FEIO, A. G. O. (2011). *O futuro no presente: Contributos do pensamento de Hans Jonas em Educação para a Saúde*. Braga: Universidade do Minho – Instituto de Educação.
- FERNÁNDEZ, F. S. (2006). *As Raízes Históricas dos Modelos Actuais de Educação de Pessoas Adultas*. Lisboa: Educa.
- FERRAZ, C. S. C. (2012). *Os idosos e o seu mundo: um projeto de animação*.
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/23788/1/Carla%20Sofia%20Carvalho%20Ferraz.pdf>. (acedido a 10/06/2013).
- FERREIRA, M. A. (2011). *Envelhecer Activamente – Actividades de dinamização da leitura, da escrita e do conto, numa Instituição da Terra Fria Transmontana*.
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7710/1/Envelhecer%20activamente%20%E2%80%93%20actividades%20de%20dinamiza%C3%A7%C3%A3o%20da%20leitura,%20da%20escrit>

- a%20e%20do%20conto,%20numa%20institui%C3%A7%C3%A3o%20da%20terra%20fria%20trans montana.pdf (acedido a 8/01/2013).
- FONSECA, M. S. M. (2011). *Empoderamento, Sabedoria e Envelhecimento Bem-sucedido: Um estudo qualitativo numa comunidade*. <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/60821/2/76944.pdf>. (acedido a 30/01/2013)
- FONSECA, A. M. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- FREIRE, P. (1983). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- FUENTES, S., PAGENOTTO, L., SANTOS, D., TOMAZONI, A. M. (2009). *A experiência intergeracional e seus reflexos na sociedade contemporânea*. http://www.geracoes.org.br/arquivos_dados/foto_alta/arquivo_1_id-109.pdf. (acedido a 7-12-2012).
- GARCIA, J. & SÁNCHEZ, M. (1997). Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural. In Joaquin García Carrasco (coord). *Educación de Adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- GILLET, J. C. (2006). *La animación en la comunidad: un modelo de animación socioeducativa*. Barcelona: Editorial GRAÓ.
- GOHN, M. G. (1999). *Educação não-formal e cultura política*. Brasil: Cortez Editora.
- GOVERNO DE PORTUGAL (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. PROGRAMA DE AÇÃO, 2012 – Portugal*. <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf>. (acedido a 23/10/2012).
- GUERRA, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção: O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Princípia.
- GOURGAND, P. (1969). *As técnicas de trabalho de grupo*. Lisboa: Moraes Editores
- GUSMÃO, M. J. & MARQUES, A. J. G. (1978). *Educação de adultos*. Braga: Universidade do Minho.
- HAGUENAUER, C., CARVALHO, F., VICTORINO, A., LOPES, M. e FILHO, F. (2007). *Uso de Jogos na Educação Online: a Experiência do LATEC/UFRJ*. <http://www.latec.ufrj.br/revistas/index.php?journal=educaonline&page=article&op=view&path%5B%5D=143&path%5B%5D=262>. (acedido a 6/04/2013).
- INE (2012). *Mais de um milhão e duzentos mil idosos vivem sós ou em companhia de outros idosos*. http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=134582847&DESTAQUESTema=55466&DESTAQUESmodo=2. (acedido a 16/11/2012).

- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos. Actividades*. Porto: AMBAR.
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. <http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/animacao-idosos/animacao-idosos.pdf>. (acedido a 26/11/2012).
- LESSARD-HÉBERT, M., GOYETTE, G. & BOUTIN, G. (2005). *Investigação Qualitativa. Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- LOPES, M. S. (2006). *A animação sociocultural em Portugal*. Chaves: Gráfica do Norte.
- LÓPEZ, J. C. O. (2009). La necesidad de organizar el tiempo libre para maximizar el aprovechamiento del tiempo de ocio como espaço educativo. In José Carlos Otero López (coord.). *La Pedagogía del ocio: nuevos desafios*. Lugo: Editorial Axac, pp. 43-47.
- LOUREIRO, I., MARQUES, A. & VALLGARDA, H. (1983). *Círculos de estudo. Um método de trabalho de educação de adultos*. Braga: Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos.
- LÜDKE, M. & ANDRÉ, M. (1986). *Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- MAGALHÃES, E. (2011). O Envelhecimento Activo: Uma Perspectiva Psicossocial. In Luís Jacob & Hélder Fernandes (coord.). *Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim: RUTIS, pp. 11-39.
- MAGALHÃES, D. N. (2000). Intergeracionalidade e cidadania. In Serafim Paz (coord.). *Envelhecer com cidadania: quem sabe um dia?* Rio de Janeiro: ANG, pp. 153-156.
- MIRANDA, L. C. & BANHATO, E. F. C. (2008). *Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos*. <http://www.ufjf.br/psicologiaempesquisa/files/2009/11/v2n1008.pdf>. (acedido a 9/11/2012).
- NÓVOA, A. (1988). A formação tem de passar por aqui: as histórias de vida no projecto PROSALUS. In António Nóvoa & Matthias Finger (coord.). *O método (auto) biográfico e a formação*. Lisboa: Ministério da Saúde, Departamento de Recursos Humanos da Saúde, Centro de Formação e Aperfeiçoamento Profissional, pp. 107-130.
- NUNES, L. N. V. (2009). *Promoção do bem-estar subjectivo dos idosos através da intergeracionalidade*. <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/11787/1/Tese%20Lisa%20Nunes.pdf>. (acedido a 30/01/2013).
- OLIVEIRA, C. C. (1999). *A educação como proceso auto-organizativo. Fundamentos teóricos para uma educação permanente e comunitária*. Lisboa: horizontes pedagógicos.
- OLIVEIRA, J. B. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic.

- OMS (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasil: Organização Pan-Americana da Saúde.
- ONU (2003). *Plano de acção internacional para o envelhecimento*. Brasília: Secretaria especial dos direitos humanos.
- OSÓRIO, A. R. (2005). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Instituto PIAGET.
- OSÓRIO, A. R. (1997/1998). Animação sociocultural na terceira idade. In Jaume Trilla (coord.). *Animação sociocultural. Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto PIAGET, pp. 251-264.
- PAIVA, A. L. B. & MARTINS, C. M. C. (s/d). *Concepções prévias de alunos de terceiro ano do Ensino Médio a respeito de temas na área de Genética*. <http://www.portal.fae.ufmg.br/seer/index.php/ensaio/article/viewFile/99/148>. (acedido a 27/05/2013).
- PAÚL, M. C. (1996). *Psicologia dos idosos: O envelhecimento em meios urbanos*. Braga: Sistemas humanos e organizações, Lda.
- PAÚL, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In Constança Paúl & António Fonseca. *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: CLIMEPSI EDITORES, pp. 21-41.
- PINTO, C. (2001). Empowerment, uma Prática de Serviço Social. In Óscar Barata (coord). *Política Social*. Lisboa: ISCSP.
- QUIVY, R. & CAMPENHOUDT, L. (2003). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- RAPPAPORT, J. (1987). *Empowerment meets narrative: Listening to stories and creating settings*. <http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2FBF02506992>. (acedido a 21/12/2012).
- REIS, M., P. (2010). *Humanização da instituição hospitalar - contributo da prática voluntária*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15040/1/Mercedes%20Peixoto%20dos%20Reis.pdf>. (acedido a 6/01/2013).
- RIBEIRO, O. (2012). *O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição*. <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10580.pdf>. (acedido a 07/04/2013).
- RIBEIRO, O. & PAÚL, C. (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Lisboa: LIDEL.
- ROCHA, M. (2009). *O Envelhecimento Activo - uma análise à luz de uma ética educativa crítica*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10055/1/Art.%20Terceira%20Idade.pdf>. (acedido a 28/11/2012).
- RODRIGUES, S. I. A. (2012). *A animação sociocultural e a transformação do tempo – livre em tempo de ócio, como promoção do envelhecimento ativo*.

- <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/24220/1/Sara%20Isabel%20Ara%C3%BAjo%20Rodrigues.pdf>. (acedido a 31/07/2013).
- RODRIGUES, E. M. B. (2010). *(Con)viver: o envelhecimento bem sucedido*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16932/1/Elisabete%20Margarida%20Braga%20Rodrigues.pdf>. (acedido a 27/11/2012).
- ROSA, E. (2009). *A Aprendizagem ao Longo da Vida e a Educação Parental como Factor de Empowerment e Estratégia de Luta Contra a Exclusão Social - O Projecto de Capacitação Familiar "A PAR"*. <https://repositorio.iscte.pt/bitstream/10071/3722/1/Ester%20Rosa%20-%20Tese%20de%20Mestrado%202009%20-%20FINAL.pdf>. (acedido a 28/12/2013).
- SERRANO, G. P. (1997/1998). Metodologias de investigação em animação sociocultural. In Jaume Trilla (coord.). *Animação sociocultural. Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto PIAGET, pp. 101-122.
- SILVA, S. M. (2009). *Envelhecimento Activo. Trajectórias de Vida e Ocupações na Reforma*. https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/12294/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Sofia%20Maia%20Silva.pdf. (acedido a 28/11/2012).
- SILVA, A. F. B. (2010). *Envelhecimento Activo, Educação e Promoção da Saúde na População Idosa*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15126/1/Aurora%20de%20F%C3%A1tima%20Barbosa%20da%20Silva.pdf>. (acedido a 27/11/2012).
- SILVA, E. (2010). *As metodologias qualitativas em Educação*. Documento não publicado.
- SILVA, E. R. V. (2011). *Despertar Sorrisos à Vida. Um Projecto de Animação Sociocultural numa Instituição Particular de Solidariedade Social*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/19240/1/Eduarda%20Raquel%20Veloso%20Silva.pdf>. (acedido a 29/01/2013).
- SILVEIRA, T. M. (2002). *Convívio de gerações: ampliando possibilidades*. http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282002000200002&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. (acedido a 9-12-2012).
- SILVESTRE, C. A. (2013). *Educação e Formação de adultos e idosos. Uma nova oportunidade*. Lisboa: Instituto Piaget.
- SIMÕES, A. (1990). A Investigação-Acção: Natureza e Validade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, vol. 24, ano XXIV, Coimbra: Universidade de Coimbra, pp. 39-51.
- SIMÕES, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Ambar.

- SOUSA, M. L. P. (2010). *Do Trabalho “obrigado” ao Trabalho Livre: Tempos Livres de forma animada*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15036/1/Maria%20Luciana%20Peixoto%20de%20Sousa.pdf>. (acedido a 29/01/2013)
- TORRES, M. & MARQUES E. (2008). *Envelhecimento activo: um olhar multidimensional sobre a promoção da saúde. Estudo de caso em Viana do Castelo*.
<http://www.aps.pt/vicongresso/pdfs/233.pdf>. (acedido a 28/11/2012).
- UNESCO (1976). *Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos*.
<http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001140/114038s.pdf#page=119> (consultado a 12-10-2011).
- VALENTE, M. R. (1999). *Reformados e Tempos Livres - Resultados do Inquérito à População Activa e reformada sobre Actividade de Lazer*. Edições Colibri/INTEL.
- VALOURA, L. C. (2005/2006). *Paulo freire, o educador brasileiro autor do termo Empoderamento, em seu sentido transformador*.
http://tupi.fisica.ufmg.br/~michel/docs/Artigos_e_textos/Comportamento_organizacional/empowerment_por_paulo_freire.pdf. (acedido a 17/12/2012).
- VANOYE, F. (1976). *Trabalhar em grupo*. Coimbra: Livraria Almedina.
- WHO (1978). *Declaration of Alma-Ata*.. http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf.
 (acedido a 23/05/2013).
- YIN, R. K. (2005). *Estudo de Caso: Planejamento e Métodos*. Porto Alegre: Bookman.
- ZIMMERMAN, G. (2000). *Velhice, Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- ZIMMERMAN, M. A. (1995). *Psychological Empowerment: Issues and illustrations*.
<http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2FBF02506983>. (acedido a 21/12/2012).

Outra bibliografia consultada

- ALMEIDA, J. C. (2001). *Em defesa da investigação-acção*.
<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/spp/n37/n37a09.pdf>. (acedido a 23/10/2012).
- BARBOSA, R. B., BARBOSA, F. B., FILHO, J. T. A, BARBOSA, R. F., BARBOSA, D. F. (s/d). *Qualidade de vida na terceira idade: um estudo de caso com os beneficiários do Programa “Leite da Paraíba” na cidade de Campina Grande – PB*.
http://www.aedb.br/seget/artigos08/377_qv%20SEGET.pdf. (acedido a 31/01/2013).
- COUTINHO, C. P. (2006). *Aspectos metodológicos da investigação em tecnologia educativa em portugal (1985-2000)*.

- <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6497/1/Clara%20Coutinho%20AFIRSE%202006.pdf>. (acedido a 2/04/2013).
- FERREIRA, A. L. B. M. (2009). *A qualidade de vida em idosos em diferentes contextos habitacionais: a perspectiva do próprio e do seu cuidador*. http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2156/1/22311_ulfp034920_tm.pdf. (acedido a 01/02/2013).
- FERNANDES, A. (2006). *A investigação-ação como metodologia*. http://nautilus.fis.uc.pt/cec/teses/armenio/TESE_Armenio/TESE_Armenio/_vti_cnf/TESE_Armenio_web/cap3.pdf. (acedido a 23/10/2012).
- MACEDO, J. S. (2010). *Stresse, qualidade de vida e estilos de vida na reforma*. Braga: Universidade do Minho – Escola de Psicologia.
- NERI, A. L. (1993). *Idade Madura*. São Paulo: Papirus.
- TEIXEIRA, L. M. F. (2010). *Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção*. http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2608/1/ulfp037460_tm_tese.pdf. (acedido a 01/02/2013).
- VECHIA, R. D., RUIZ, T.M BOCCHI, S. C. M., CORRENTE, J. E. (2005). *Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo*. <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>. (acedido a 01/02/2013).

Anexos

Anexo I – Panfleto

A Câmara Municipal [redacted] em conjunto com várias Juntas de Freguesia, decidiu criar uma rede de Centros de Convívio. O projecto visa criar respostas sociais prioritariamente destinadas a pessoas desocupadas, idosos e jovens.

A valorização do potencial da pessoa idosa é importante e estratégica na transmissão do saber junto de todos os elementos da comunidade, e sobretudo das faixas etárias mais jovens, para que possa ser reforçado o espírito de solidariedade entre gerações e como elemento integrante de uma determinada família.

Considerando esta realidade social, entendeu a Câmara Municipal [redacted] em conjunto com várias Juntas de Freguesia, minimizar situações de exclusão ou solidão, propondo-se criar respostas sociais, rentabilizando e melhorando os recursos já existentes.

Pretende-se criar uma Rede de Centros de Convívio abertos à população, que servirão como pólos catalizadores de diversas actividades de promoção do desenvolvimento das populações mais vulneráveis - pessoas desocupadas, idosos e jovens.



O Centro de Convívio é um serviço assegurado pela Câmara Municipal [redacted] e pela Junta de Freguesia onde este se insere. Numa fase inicial, a rede dos Centros de Convívio estará consignada às freguesias de [redacted].

Este projecto visa rentabilizar os espaços das freguesias e dinamizar as associações de cada localidade; constituir um tempo de convivência entre várias pessoas - jovens e idosos -, proporcionando-lhes um espaço de bem-estar, onde se possam realizar e desenvolver várias actividades festivas, de recreio e ainda passeios com outros grupos das Instituições e das comunidades locais e regionais.



Os Centros de Convívio são espaços de autêntico e solidário convívio inter-geracional, onde se partilham vivências e experiências acumuladas, funcionando como pólos dinamizadores de múltiplas actividades lúdicas, formativas e culturais.

Principais objectivos do projecto



- Ocupação socialmente útil de pessoas desocupadas, proporcionando o contacto com outras pessoas e outras actividades, prevenindo o seu isolamento e a tendência para a desmotivação e marginalização;
- Desenvolvimento de actividades comunitárias;
- Apoio à concretização de ideias e de outros projectos comunitários em função das necessidades identificadas pela comunidade;
- Concretização de uma estratégia de descentralização das actividades culturais e de lazer nas freguesias.

Nos Centros de Convívio pretendemos promover vários tipos de actividades

- Convívio;
- Actividades lúdicas (teatro, folclore, dança, ginástica, trabalhos manuais, jogos diversos, costura, culinária, pintura, leitura);
- Acções de formação (de modo a que os utentes possam complementar saberes de cuidados básicos de higiene, saúde, segurança e ambiente, etc.);
- Actividades culturais (passeios, visitas a museus, locais históricos, eventos sociais);
- Organização de feiras/certames, exposições de trabalhos feitos pelos próprios utentes.

Anexo II – Notícias

Centro de Convívio abre
Terça, 06 Março 2012 23:49



A Câmara Municipal [redacted], em conjunto com a Junta de Freguesia de [redacted], vai inaugurar o Centro de Convívio [redacted] já no próximo dia 10 de março, pelas 15h00.

Este Centro vai funcionar inicialmente nas instalações da Junta de Freguesia às segundas-feiras, das 9h00 às 11h00, e às quintas – feiras, das 14h40 às 16h30. Posteriormente, o Centro de Convívio [redacted] vai funcionar na Residência Paroquial.

Os Centros de Convívio foram criados em 2010 pela Câmara Municipal [redacted].
Objetivo: contribuir para a ocupação dos tempos livres dos munícipes, de todas as idades, com atividades de carácter lúdico e recreativo. Cedo se percebeu que o combate à solidão, sobretudo dos nossos seniores, é uma das principais virtudes desta resposta social, que não é mais do que um projeto de afetos, para pessoas que, de alguma forma, estavam isoladas em suas casas, nas suas freguesias. Agora, saem, conversam, socializam e sentem-se contentes. “Adoro este Centro de Convívio e estou aqui com o meu marido”, referiu Maria da Graça Araújo, utente do Centro de Convívio de Esperança, numa opinião, por certo, partilhada pelos utentes deste projeto.

Atualmente, já são cerca de 100 os utentes nos quatro Centros de Convívio entretanto criados no âmbito desta rede. O primeiro a ser criado foi [redacted] inicialmente nas instalações da Junta de Freguesia e depois nas da escola primária, entretanto encerrada. Surgiu depois o Centro de Convívio [redacted] também na sede da Junta de Freguesia. Nas freguesias de [redacted], a terceira a receber o Centro de Convívio [redacted], a quarta a receber esta resposta social, a Câmara Municipal [redacted] optou por recuperar as antigas instalações das escolas primárias, que se encontravam devolutas, adaptando-as para receber os utentes e as atividades dos Centros de Convívio. [redacted] é pois a próxima freguesia do

concelho a poder contar com o seu Centro de Convívio. Este projeto conta com a parceria preciosa das Juntas de Freguesia.

Os Centros de Convívio funcionam em freguesias onde não existem respostas similares, por exemplo, ao nível de Centro de Dia ou de Lar. Duas tardes ou manhãs por semana, os utentes, orientados por monitores, participam não só nas atividades regulares propostas como animação com riso, dança, teatro, trabalhos manuais, ginástica geriátrica ou música tradicional, de entre outras, como nos serviços que lhes são disponibilizados ao nível de enfermagem, nutrição e psicologia. Para além disto, têm sido presença assídua nas iniciativas promovidas pela Câmara Municipal [REDACTED] para este tipo de público ou para a população em geral, como as atividades mensais promovidas pelo Pelouro da Acção Social dirigidas às entidades do concelho que trabalham com a população sénior ou como os Encontros de utentes dos Centros de Convívio, por exemplo.

O contentamento dos utentes é o que motiva os decisores políticos e os técnicos a continuarem empenhados e comprometidos com este projeto, cuja finalidade principal é melhorar a qualidade de vida das nossas populações.

Encontro de Utentes dos Centros de Convívio

Quinta, 14 Julho 2011 16:11

O Presidente da Câmara Municipal [REDACTED] e os seus Vereadores participaram no segundo Encontro de Utentes dos Centros de Convívio (CC), em que estiveram mais de cem pessoas, sobretudo seniores. A iniciativa decorreu no CC de [REDACTED], tendo contado, igualmente, com a presença de Presidentes de Junta e de técnicos daquele Projecto.

A Câmara Municipal [REDACTED] promoveu o Encontro em que foram criadas as condições para que as pessoas pudessem conviver de forma descontraída e, ao mesmo tempo, degustar os comes e bebes que foram servidos.

Para muitos, os Centros de Convívio são forma de afastar a solidão e o isolamento e este Encontro veio reforçar esse propósito da Câmara Municipal ao implementar este Projecto, em parceria com as Juntas de Freguesia.

Utentes satisfeitos.

Aos 83 anos, Amélia Miranda, 83 anos, do CC [REDACTED], também apreciou a confraternização.

Encontro de Utentes dos Centros de Convívio

Quinta, 14 Julho 2011 16:11

É viúva, não tem filhos e vive sozinha, pelo que, para ela, é importante participar nas actividades do Centro de Convívio. “Vou para lá às segundas e às quartas e venho para casa muito satisfeita. Passo lá melhor o tempo. Quando não vou para lá, passo a minha vida em casa, mas é mais triste”.

Lucinda de Lima, 81 anos, frequenta o CC [REDACTED] desde a sua abertura. Esta senhora é viúva, vive sozinha, mas não quer deixar as suas coisas. “Gosto muito de estar no Centro de Convívio. É onde eu passo as minhas horas, porque, de resto, estou ali...Estou entre quatro paredes e passo dias sem ver caras nem ninguém. Querem-me levar para o Porto e eu não quero ir”, confidencia, salientando estar a gostar do Encontro “porque tem muita gente com quem conversar e desabafar”.

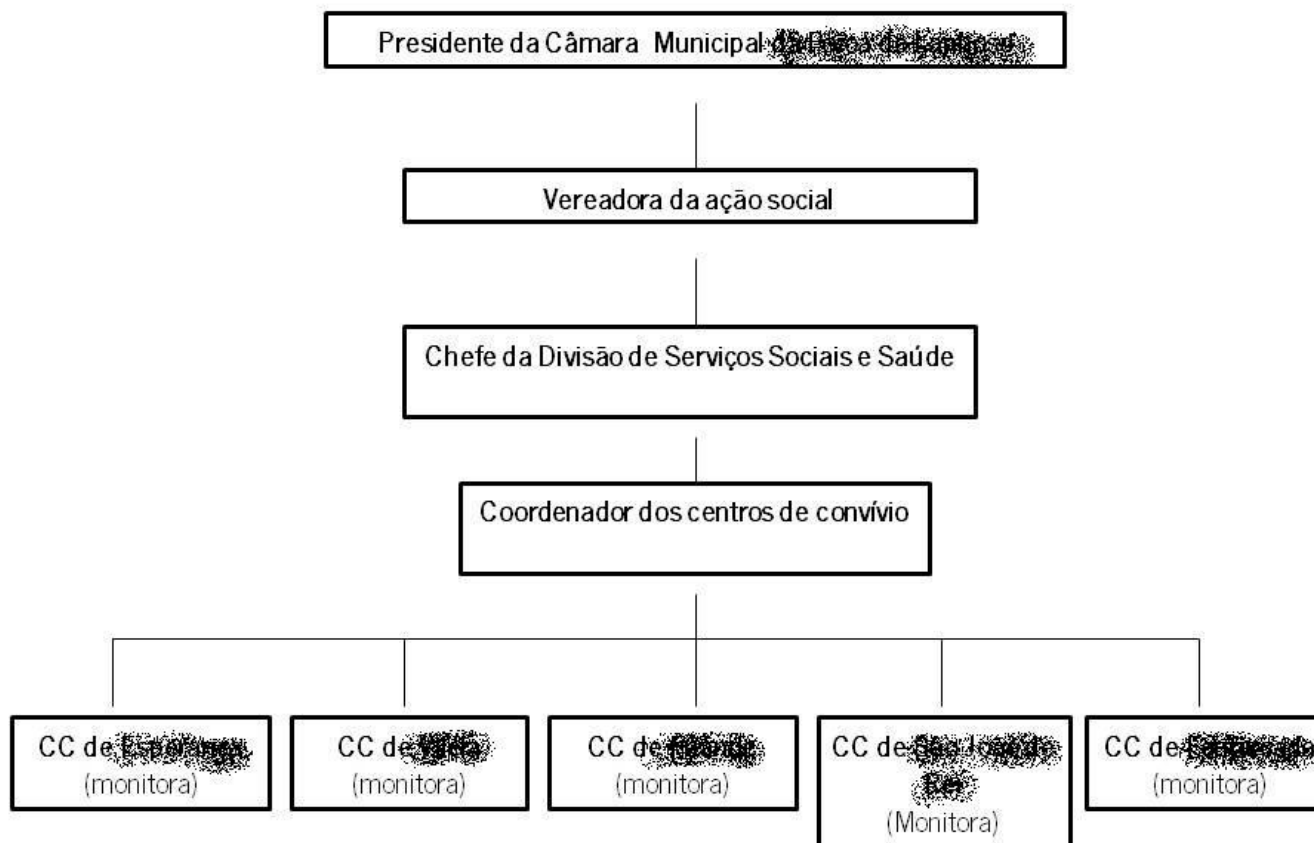
Herculano Rebelo, 68 anos, mostrava-se divertido. “O convívio está muito bem, maravilhoso”. Utente do Centro de Convívio [REDACTED] que abriu em 2011, destacou o que prefere naquele espaço. “Do que mais gosto é de irmos, juntarmo-nos uns com os outros, conversarmos e termos animação. É uma forma de ocupar o tempo livre de uma maneira diferente”.

Manuela Nogueira, 74 anos, do CC [REDACTED] também estava satisfeita. “Está a correr tudo bem. Não podemos querer melhor. Gosto destes Encontros, porque a gente espalha, ri-se com toda a gente. Se não, estávamos metidos em casa”. Esta senhora gosta tanto do CC, que conseguiu convencer o marido a também frequentar aquele espaço. “Gosto do CC. Adoro isto”, confessa.

Após o almoço, alguns utentes quiseram presentear os convivas com cânticos tradicionais que trouxeram ensaiados e, para animar uma das músicas, trouxeram mesmo instrumentos musicais executados por eles, uma dobadoura e novelos de lã; outros, aproveitaram para dançar ao som das concertinas. O convívio prolongou-se pela tarde, tendo ainda sido servidas fatias de bolo, o que agradou à maioria. O actor Pedro Giestas foi um dos convidados deste Encontro que se realizou no fim do mês passado.

Anexo III – Organigrama

Centros de Convívio



Anexo IV - Censos 2011: dados referentes à população residente e nível de instrução num dos municípios de Braga

População residente

P6 - POPULAÇÃO RESIDENTE , SEGUNDO GRUPOS ETÁRIOS E SEXO

Zona Geográfica		Total			0 - 14 anos			15 - 24 anos			25 - 64 anos			65 ou mais anos		
		HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0309	Póvoa de Lanhoso	21886	10411	11475	3570	1838	1732	2679	1341	1338	11803	5607	6196	3834	1625	2209
030901	Águas Santas	420	199	221	68	35	33	53	26	27	223	108	115	76	30	46
030902	Ajude	139	74	65	18	12	6	18	10	8	77	39	38	26	13	13
030903	Brunhais	313	149	164	42	24	18	29	13	16	140	65	75	102	47	55
030904	Calvos	483	251	232	73	40	33	58	32	26	261	140	121	91	39	52
030905	Campos	1046	525	521	185	108	77	111	56	55	615	298	317	135	63	72
030906	Covelas	416	209	207	68	36	32	44	26	18	233	116	117	71	31	40
030907	Esperança	339	148	191	35	16	19	45	20	25	161	71	90	98	41	57
030908	Ferreiros	416	203	213	70	34	36	56	33	23	220	105	115	70	31	39
030909	Fonte Arcada	1273	582	691	188	100	88	138	71	67	731	327	404	216	84	132
030910	Frades	270	134	136	39	17	22	36	16	20	144	74	70	51	27	24
030911	Friande	241	114	127	38	17	21	24	8	16	110	58	52	69	31	38
030912	Galegos	543	268	275	84	43	41	73	41	32	291	144	147	95	40	55
030913	Garfe	1000	459	541	154	75	79	120	62	58	528	240	288	198	82	116
030914	Geraz do Minho	521	258	263	78	40	38	74	38	36	265	131	134	104	49	55
030915	Lanhoso	742	333	409	135	62	73	78	38	40	422	187	235	107	46	61
030916	Louredo	439	205	234	87	46	41	62	29	33	233	111	122	57	19	38
030917	Monsul	773	363	410	113	55	58	99	46	53	422	202	220	139	60	79
030918	Moure	242	121	121	37	23	14	29	16	13	136	66	70	40	16	24
030919	Póvoa de Lanhoso (No	5052	2377	2675	905	468	437	656	327	329	2792	1286	1506	699	296	403
030920	Oliveira	397	178	219	73	34	39	42	16	26	205	95	110	77	33	44
030921	Rendufinho	736	363	373	144	70	74	86	49	37	390	194	196	116	50	66
030922	Santo Emilião	890	423	467	173	83	90	88	45	43	498	241	257	131	54	77
030923	São João de Rei	401	201	200	54	21	33	62	32	30	209	109	100	76	39	37
030924	Serzedelo	723	335	388	95	50	45	98	46	52	353	170	183	177	69	108
030925	Sobradelo da Goma	794	389	405	92	62	30	86	37	49	405	199	206	211	91	120
030926	Taide	1613	776	837	281	149	132	192	95	97	880	424	456	260	108	152
030927	Travassos	696	321	375	85	44	41	89	48	41	376	178	198	146	51	95
030928	Verim	353	169	184	47	21	26	45	26	19	169	77	92	92	45	47
030929	Vilela	615	284	331	109	53	56	88	39	49	314	152	162	104	40	64

Nível de instrução

P8 - POPULAÇÃO RESIDENTE SEGUNDO O NÍVEL DE INSTRUÇÃO MAIS ELEVADO COMPLETO E SEXO

Zona Geográfica		Total		Nenhum		Básico						Secundário		Pós-secundário		Superior	
						1º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo							
		HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H	HM	H
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
0309	Póvoa de Lanhoso	21886	10411	5019	2194	6488	3290	3766	1978	3170	1515	2054	923	145	69	1244	442
030901	Águas Santas	420	199	89	39	132	64	49	28	54	25	41	22	5	3	50	18
030902	Ajude	139	74	46	24	42	22	16	11	15	9	9	4	1	0	10	4
030903	Brunhais	313	149	102	48	100	45	39	21	40	17	19	11	0	0	13	7
030904	Calvos	483	251	99	39	164	98	79	43	74	41	50	24	4	3	13	3
030905	Campos	1046	525	212	107	364	182	183	99	132	66	92	44	8	6	55	21
030906	Covelas	416	209	83	39	132	63	73	43	53	26	31	18	6	4	38	16
030907	Esperança	339	148	78	27	140	69	51	19	41	19	20	8	2	2	7	4
030908	Ferreiros	416	203	107	49	116	64	97	51	50	24	28	11	3	1	15	3
030909	Fonte Arcada	1273	582	338	134	357	175	215	117	188	89	101	42	6	1	68	24
030910	Frades	270	134	70	35	83	41	44	25	34	15	24	10	0	0	15	8
030911	Friande	241	114	78	37	78	43	35	17	26	9	17	7	1	1	6	0
030912	Galegos	543	268	123	54	148	78	106	60	80	39	47	22	4	3	35	12
030913	Garfe	1000	459	211	94	317	157	181	92	133	58	98	36	6	3	54	19
030914	Geraz do Minho	521	258	134	61	128	70	120	67	73	31	44	20	2	0	20	9
030915	Lanhoso	742	333	200	80	204	102	109	53	100	48	61	32	7	3	61	15
030916	Louredo	439	205	93	35	141	74	94	45	66	31	30	13	3	1	12	6
030917	Monsul	773	363	199	91	216	115	153	73	104	48	68	29	4	1	29	6
030918	Moure	242	121	65	29	62	34	39	24	36	23	22	4	1	1	17	6
030919	Póvoa de Lanhoso (No	5052	2377	976	434	1258	611	767	406	922	433	677	319	41	17	411	157
030920	Oliveira	397	178	92	38	128	67	82	36	52	20	21	8	4	3	18	6
030921	Rendufinho	736	363	195	79	264	156	115	56	83	40	49	27	4	2	26	3
030922	Santo Emilião	890	423	219	94	273	130	166	95	115	56	84	36	4	2	29	10
030923	São João de Rei	401	201	73	36	126	65	77	48	63	29	36	15	3	0	23	8
030924	Serzedelo	723	335	199	77	196	105	135	70	103	49	54	20	7	5	29	9
030925	Sobradelo da Goma	794	389	191	94	321	164	140	70	72	37	42	15	3	1	25	8
030926	Taíde	1613	776	330	147	494	245	297	157	243	129	158	58	9	6	82	34
030927	Travassos	696	321	144	56	226	108	137	69	83	41	70	37	3	0	33	10
030928	Verim	353	169	105	46	113	58	58	26	45	24	22	12	1	0	9	3
030929	Vilela	615	284	168	71	165	85	109	57	90	39	39	19	3	0	41	13

Apêndices

Apêndice I - Questionário de avaliação de necessidades/interesses




Questionário

O seguinte questionário integra-se no estágio realizado no âmbito do Mestrado de Educação, área de especialização Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Este questionário é destinado aos utentes dos respetivos centros de convívio (A e B) e tem por objetivo proceder a uma análise de interesses, perceber o que é feito pelos (e para os) utentes e o que eles gostariam de fazer. Os dados deste questionário serão, posteriormente, tidos em conta na planificação/elaboração do plano de atividades.

Trata-se de um questionário anónimo e confidencial. Qualquer dúvida pode ser colocada à Dr.ª Elsa Sousa através do contato 967137187.

Legenda:

Sim	Mais ou menos	Não
		

Idade: _____ Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Grau de escolaridade: _____ Sabe ler ☐ Sabe escrever ☐

1. Vive com quem?

- Com o marido/esposa ☐
- Com o(s) filho(s) ☐
- Sozinho(a) ☐
- Outros ☐ Quem? _____

2. Ocupação

- Reformado/pensionista ☐
- Trabalhos agrícolas ☐
- Criação de gado ☐
- Outros ☐ Qual? _____

3. Profissão (que exerceu) _____

4. Tem netos?

Sim ☐ Não ☐

4.1. Se tem netos, toma conta deles?
















Sim ☐ Não ☐

4.2. Se respondeu SIM, quantas vezes por semana? _____

4.3. Gosta de tomar conta dos seus netos?



4.4. O que faz com eles?

Brinca	  
Conta histórias	  
Conta como eram as suas brincadeiras em criança	  
Partilha de saberes/tradições	  
Acompanha-o nas atividades da escola e/ou extracurriculares	  
Outros	Quais? _____

5. Gosta de vir para o centro de convívio?



























5.1. Porquê?

6. Qual era a sua situação antes de vir para o centro de convívio de convívio?

- ☐ Ficava em casa e distraía-me com a televisão
- ☐ Ficava em casa com os filhos
- ☐ Ficava em casa com os netos
- ☐ Ia até ao café mais próximo
- ☐ Ficava em casa e distraía-me com a horta
- ☐ Ficava em casa e ocupava-me dos trabalhos domésticos
- ☐ Estava em casa e distraía-me a fazer crochê
- ☐ Fazia voluntariado
- ☐ Outros ☐ Quais? _____

7. O que o(a) motivou a vir para o centro de convívio?

8. Para si, o centro de convívio é importante para...

Conversar	  
Conviver/estar com outras pessoas	  
Fazer atividades	  
Jogar (cartas, pitanga, ...)	  
Esquecer os problemas	  
Distrair	  
Aprender coisas novas	  
Não ficar sozinho(a) em casa	  
Outros	Quais?

9. Que tipo de atividades faz no centro de convívio?

10. Gosta do que faz no centro de convívio?



















































11. O que mais gosta de fazer?

Ir ao cinema	
Ver filmes no centro de convívio	
Fazer ginástica	
Jogar	
Ir à praia	
Fazer passeios/excursões	
Atividades espirituais (idas a recintos religiosos, rezar o terço,...)	
Ler ou ouvir histórias	
Conversar	
Dançar	
Cantar	
Fazer caminhadas	
Fazer teatro	
Fazer trabalhos manuais (pintar, colar, decorar, ...)	
Estar com os amigos	
Estar com a família	
Outros	Quais? _____

Adaptado: CORREIA, Ana Catarina Santos (2010). Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Activo. Universidade do Minho: Instituto de Educação. Tese de Mestrado em Educação, Área de Especialização em Educação de Adultos.



















12. O que gostaria de fazer?

Ir ao cinema	  
Ver filmes no centro de convívio	  
Fazer ginástica	  
Jogar	  
Ir à praia	  
Fazer passeios/excursões	  
Atividades espirituais (idas a recintos religiosos, rezar o terço,...)	  
Trabalhos agrícolas	  
Jardinagem	  
Ler ou ouvir histórias	  
Conversar	  
Dançar	  
Cantar	  
Fazer caminhadas	  
Fazer teatro	  
Fazer trabalhos manuais (pintar, colar, decorar, ...)	  
Aprender sobre algo...	O quê?
Aprender a fazer algo...	O quê?
Outros	Quais? _____

Adaptado: CORREIA, Ana Catarina Santos (2010). Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Activo. Universidade do Minho: Instituto de Educação. Tese de Mestrado em Educação, Área de Especialização em Educação de Adultos.

13. Qual a sua opinião acerca das crianças e dos jovens de hoje?

14. Acha importante o convívio com pessoas de outras idades para...

Conviver	  
Partilhar experiências	  
Partilhar histórias	  
Partilhar o passado com os mais novos	  
Aprender coisas novas	  
Vivenciar o presente com os mais novos recordando o passado	  
Outros	Quais? <hr/>

15. O que mudou na sua vida depois de frequentar o centro de convívio?

Apêndice II - Entrevista à monitora

Entrevista à monitora

1. Acha que a existência dos centros de convívio torna-se numa mais-valia para a população das respetivas freguesias? Porquê?
2. Que tipos de atividades (culturais, lúdicas, cognitivas...) se fazem com os idosos?
3. Qual a sua opinião relativamente ao que se tem desenvolvido junto dos utentes dos respetivos centros de convívio? Há alguma discrepância entre ambos os centros?
4. Sendo a pessoa que tem um contacto diário com os utentes, quais acha ser os interesses dos utentes dos respetivos centros de convívio?
5. Pode especificar quais os problemas que predominam entre os utentes dos centros de convívio?
6. Na sua perspetiva, acha importante/pertinente promover atividades nos centros de convívio que envolvam o convívio com pessoas de outras idades (jovens e crianças)? Porquê?
7. Acha que se realizarmos atividades que promovam o encontro intergeracional os utentes, dos respetivos centros de convívio, irão aderir?
8. Relativamente ao funcionamento, acha que há alguma coisa para mudar? Ou algo que ainda esteja por fazer?
9. Qual a sua formação?

Apêndice III - Transcrição da entrevista à monitora

Transcrição da entrevista à monitora

- 1. Acha que a existência dos centros de convívio torna-se numa mais-valia para a população das respetivas freguesias? Porquê?**

“Sim, porque muitos dos utentes encontram-se sozinhos em casa e aqui encontram uma companhia, com quem conversar e convivem com outras pessoas. A existência dos centros de convívio torna a freguesia mais atrativa e dinâmica.”

- 2. Que tipos de atividades (culturais, lúdicas, cognitivas...) se fazem com os idosos?**

“As atividades são à base de trabalhos manuais mas temos, também, passeios, ginástica, canto, dança, rastreios e convívio entre os diferentes centros do concelho.”

- 3. Qual a sua opinião relativamente ao que se tem desenvolvido junto dos utentes dos respetivos centros de convívio? Há alguma discrepância entre ambos os centros?**

“As atividades realizadas e mesmo o próprio convívio proporcionado fizeram com que pessoas que eram tímidas se tornassem mais soltas e mais desinibidas. A criação destes centros de convívio fez com que as pessoas que estavam sozinhas em casa se animassem e distraíssem fugindo da solidão que se fazia sentir nas suas casas. Relativamente, aos diferentes utentes dos respetivos centros há que salientar que os utentes do centro de convívio B mostram-se mais dinâmicos.”

- 4. Sendo a pessoa que tem um contacto diário com os utentes, quais acha ser os interesses dos utentes dos respetivos centros de convívio?**

“Sobretudo conviver, conversar e trocar histórias.”

- 5. Pode especificar quais os problemas que predominam entre os utentes dos centros de convívio?**

“Todos os utentes são autónomos e não apresentam nenhuma doença grave.”

- 6. Na sua perspectiva, acha importante/pertinente promover atividades nos centros de convívio que envolvam o convívio com pessoas de outras idades (jovens e crianças)? Porquê?**

“Importante é. Mas não funciona porque os jovens tem interesses diferentes dos idosos e além disso os idosos não estão para aturar os jovens nem os jovens os idosos.”

- 7. Acha que se realizarmos atividades que promovam o encontro intergeracional os utentes, dos respetivos centros de convívio, irão aderir?**

“Não, porque eles (os utentes) não têm paciência.”

- 8. Relativamente ao funcionamento, acha que há alguma coisa para mudar? Ou algo que ainda esteja por fazer?**

“Seria necessário implementar atividades mais diversificadas e que os utentes tivessem contato com coisas novas e com pessoas novas.”

- 9. Qual a sua formação?**

“12º ano, proporcionado por um curso pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso que fossem compatíveis com o horário de trabalho e uma Formação Pessoal Adquirida pela Experiência Profissional.”

Apêndice IV - Cronograma

Calendarização/fases de intervenção, 2012/2013										
	Atividades	2012			2013					
		Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Fase I Integração no contexto de estágio	Revisão de literatura									
	Conversas informais com os utentes									
	Recolha de material sobre a instituição									
	Contacto direto com os utentes									
Fase II Diagnóstico	Observação direta e participante									
	Inquérito por questionário aos utentes									
	Entrevista à monitora									
Fase III Implementação	“Aprender a teclar”									
	“Mezinhas do passado”									
	“A alimentação e a roda dos alimentos” (aliada à criação de um dossiê de receitas saudáveis)									
	“O exercício físico”									
	Workshop sobre “Primeiros Socorros”									
	“Ponto verde”									

	"A minha flor"									
	"Saúde, ambiente seus mitos e verdades"									
	"Toca a mexer"									
	"O jogo"									
	"O presépio"									
	Visita aos presépios de Garfe									
	"O padroeiro"									
	"Moldura para fotografias"									
	"Cantar os REIS"									
	"Troca de saberes"									
Fase IV Avaliação	Inquérito por questionário									
	Entrevista									
	Observação direta e participante									
	Conversas informais									
	Diário de bordo									




Apêndice V - Questionário de avaliação contínua (avaliação das atividades)

Avaliação das atividades

Este questionário é destinado aos utentes dos respetivos centros de convívio e tem por objetivo proceder à avaliação das atividades realizadas, percebendo, desta forma, o que pode vir a ser melhorado.

Trata-se de um questionário anónimo e confidencial.

Qualquer dúvida pode ser colocada à Dr.ª Elsa Sousa através do contato 967137187.

Sim 	Mais ou menos 	Não 
--	--	--

1. Gostou da atividade foi realizada?



2. O que achou da atividade "..."?

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?



- 3.1. O quê?

Observações/Sugestões:

Apêndice VI – Resultados da avaliação contínua

Resultados da avaliação contínua das atividades implementadas

De acordo com o plano de estágio, a avaliação contínua consistiu na elaboração de um inquérito por questionário no final de cada atividade desenvolvida. Desta forma, aquando da aplicação do questionário foi elaborada uma pequena explicação aos utentes e o seu preenchimento contou sempre com o meu apoio, uma vez que os utentes têm um baixo grau de escolaridade como também têm alguma dificuldade em escrever. Passemos então analisar os resultados dos inquéritos por questionário administrados no final de cada atividade:

Atividade I: “Aprender a teclar”

1. Gostou da atividade “Aprender a teclar”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 8	Sim – 7
Mais ou menos – 1	Mais ou menos – 2
Não – 2	Não – 0

2. O que achou da atividade “Aprender a teclar”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Divertida – 3	Divertida – 4
Interessante – 2	Mexi pela primeira vez num computador – 3
Permitiu o contacto com coisas novas – 3	

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 9	Sim – 9
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 2	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Aprendi a ligar o computador - 9	Aprendi a ligar o computador – 9
Aprendi a navegar na internet - 9	Escrevi o meu nome no Word – 9

Atividade II: “Mezinhas do passado”

1. Gostou da atividade “Mezinhas do passado”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 4	Sim – 7
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “Mezinhas do passado”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Divertida – 3	Divertida – 4
Interessante – 1	Interessante – 3

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 4	Sim – 7
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Aprendi mezinhas novas – 2	Aprendi mezinhas novas – 3
Aprendi a fazer um bloco de notas - 3	Aprendi a fazer um bloco de notas - 4
	Aprende-se sempre qualquer coisa - 2

Atividade III: “A alimentação e a pirâmide alimentar”

1. Gostou da atividade “A alimentação e a pirâmide alimentar”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 9	Sim – 8
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “A alimentação e a pirâmide alimentar”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Importante – 6	Importante – 3
Interessante – 3	Interessante – 3
	Útil – 2

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 9	Sim – 8
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Recordaram informações importantes – 5	Recordaram informações importantes – 6
O exercício físico e a ingestão de águas estão aliados a uma alimentação saudável – 4	O exercício físico e a ingestão de águas estão aliados a uma alimentação saudável – 4
Recordei que é mais saudável cozinhar com azeite do que com óleo – 3	Apreendi que uma alimentação saudável é equilibrada quando se faz exercício físico – 2

Atividade IV: “*Workshop* sobre “Primeiros Socorros – Acidentes domésticos na terceira idade”

1. Gostou da atividade “*Workshop* sobre “Primeiros Socorros – Acidentes domésticos na terceira idade”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 5	Sim – 8
Mais ou menos - 1	Mais ou menos – 1
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “*Workshop* sobre “Primeiros Socorros – Acidentes domésticos na terceira idade”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Importante – 6	Importante – 4
Útil – 2	Interessante – 2
	Útil – 3

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 6	Sim – 9
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Acender primeiro o fósforo e depois o gás - 5	De noite, acender a luz e não andar às escuras – 3
Evitar ter muitos tapetes – 4	Ter cuidado com os armários com esquinas afiadas e altos – 5
	Evitar ter muitos tapetes, se tiver usar antiderrapantes – 3

Atividade V: “O exercício físico”

1. Gostou da atividade “O exercício físico”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 11	Sim – 6
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “O exercício físico”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Importante – 7	Útil – 2
Animada – 5	Divertida – 3
	Importante – 4

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 11	Sim – 6
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
É importante fazer exercício físico regularmente – 7	O exercício físico, ou simples caminhar é importante para não se “enferrujarem” – 3
O exercício físico é importante para nos manter ativos – 4	O exercício físico é importante para nos manter ativos – 6

Atividade VI: “Ponto verde”

1. Gostou da atividade “Ponto verde”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 4	Sim – 6
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “Ponto verde”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Divertida – 4	Interessante – 3
Importante – 3	Útil – 3

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 4	Sim – 6
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
A diferenciar o que vai para cada ecoponto - 4	A separar/reciclar pelas respectivas cores dos ecopontos – 3
Reutilizar materiais – 2	Reutilizar – 1
	A diferenciar o que vai para cada ecoponto – 4

Atividade VI: “A minha flor”

1. Gostou da atividade “A minha flor”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 10	Sim – 9
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “A minha flor”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Divertida – 7	Animada – 5
Criativa – 3	Diferente – 4

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 10	Sim – 9
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
É importante preservar o meio ambiente - 3	Aprendeu-se sempre alguma coisa – 3
Reutilizar materiais – 7	Reutilizar materiais velhos – 6

Atividade VIII: “Saúde, ambiente seus mitos e verdades”

1. Gostou da atividade “Saúde, ambiente seus mitos e verdades”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 6	Sim – 6
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “Saúde, ambiente seus mitos e verdades”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Divertida – 2	Diferente – 3
Importante – 4	Útil – 5

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 6	Sim – 6
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Recordaram informações já transmitidas - 5	Recordaram informações já transmitidas – 4
Aprenderam algumas adivinhas – 3	O tempo de decomposição do vidro e das pilhas – 2

Atividade IX: “Toca a mexer”

Não avaliei devidamente esta atividade, pois os utentes realizaram a atividade sem se aperceberem disso. Apenas a avaliei recorrendo a conversas informais. Nestas conversas eles mencionavam que gostavam e que lhes fazia bem mexerem-se um bocadinho, eles no fim da dança e jogos diziam se sentiram cansados, mas descontraídos, leves e soltos.

Atividade X: “O jogo”

1. Gostou da atividade “O jogo”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 7	Sim – 8
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 1

2. O que achou da atividade “O jogo”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Divertida – 5	Diferente – 4
Diferente – 2	Dinâmica – 6

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 7	Sim – 9
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

- 3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
A criar jogos com restos de materiais – 7	A criar jogos com restos de material – 7
	A fazer bolas com jornal velho e restos de tecido – 3

Atividade XI: “Visita aos presépios de Garfe”

1. Gostou da atividade “Visita aos presépios de Garfe”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 7	Sim – 9
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não –

2. O que achou da atividade “Visita aos presépios de Garfe”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Interessante – 3	Diferente – 3
Diferente – 4	Possibilitou conhecer os famosos presépios de Garfe – 6

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 7	Sim – 9
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
A união e força de vontade das pessoas que trabalham nos presépios é uma aprendizagem - 7	O caminho para os diferentes presépios – 3
	A união e força de vontade das pessoas que trabalham nos presépios é uma aprendizagem – 4
	Aprende-se sempre qualquer coisa – 2

Atividade XII: “Criação de presépios”

1. Gostou da atividade “Criação de presépios”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 8	Sim – 8
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “Criação de presépios”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Animada – 5	Animada – 6
Diferente – 3	Saudosista – 4
Simples – 2	

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 6	Sim – 7
Mais ou menos – 1	Mais ou menos – 0
Não – 1	Não – 1

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Permitiu recordar os tempos de criança - 5	Uma atividade para mais tarde fazer com os netos – 4
Fazer presépios em cartão, simples e bonitos – 3	Permitiu recordar os tempos de criança - 6

Atividade XIII: “O padroeiro”

1. Gostou da atividade “O padroeiro”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 6	Sim – 8
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “O padroeiro”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Divertida – 5	Animada – 7
Diferente – 3	Diferente – 3

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 6	Sim – 8
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Reutilizar restos de materiais – 5	Reutilizar restos de materiais - 6
Puxar pela imaginação – 3	A criar a imagem do São João - 2

Atividade XIV: “Moldura para fotografias”

1. Gostou da atividade “Moldura para fotografias”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 12	Sim – 8
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “Moldura para fotografias”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Engraçada – 5	Diferente – 6
Simples – 7	Divertida – 4

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 12	Sim – 8
Mais ou menos – 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Reutilizar restos de materiais – 7	Aprende-se sempre qualquer coisa – 3
A fazer molduras em cartão -5	A reutilizar cartão velho – 4

Atividade XV: “Troca de saberes”

1. Gostou da atividade “Troca de saberes”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 8	Sim – 8
Mais ou menos - 1	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

2. O que achou da atividade “Troca de saberes”?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Fez recordar os tempos de criança – 5	Divertida – 4
Divertida – 8	Dinâmica – 6

3. Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Sim – 9	Sim – 8
Mais ou menos - 0	Mais ou menos – 0
Não – 0	Não – 0

3.1. O quê?

Centro de Convívio A	Centro de Convívio B
Os jovens de hoje são muito inteligentes - 7	Foi divertido a troca de adivinhas e os jogos feitos – 5
Os jovens são muito divertidos e fazem-nos lembrar a nossa juventude – 3	A troca de experiências foi engraçada - 3

Apêndice VII – Questionário de avaliação final




Questionário

O seguinte questionário integra-se no estágio realizado no âmbito do Mestrado de Educação, área de especialização Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Este questionário tem por objetivo avaliar o grau de satisfação do grupo de idosos que participaram no projeto “Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo.

Trata-se de um questionário anónimo e confidencial. Qualquer dúvida pode ser colocada à Dr.ª Elsa Sousa através do contato 967137187.

Legenda:

Sim	Mais ou menos	Não
		

I

Avaliação do projeto “Viver a (e para aprender): promoção do envelhecimento ativo

1. Em geral, gostou das atividades realizadas ao longo destes 9 meses?



2. Da qual gostou mais? E menos?

3. Numa palavra, como avalia a totalidade das atividades realizadas?

4. Sentiu que a sua vontade e interesses foram respeitados no desenrolar da realização das atividades?



4.1. Se não, explique porquê.

5. Com as atividades que realizou, ao longo destes 9 meses, aprendeu alguma coisa de novo?



5.1. Se sim, dê-me um exemplo.

II

Avaliação de desempenho

6. Como avalia o meu trabalho ao longo destes 9 meses?

Empenhada na realização das atividades



Sempre pronta a ajudar



Atenta



Motivada na realização das atividades



Desinteressada



Outro:

Qual?

7. Que balanço faz da minha passagem por cá?

Obrigada pela colaboração e apoio 😊

Elsa Sousa

Apêndice VIII – Entrevista final à monitora

Entrevista final à monitora

1. Considera que o projeto implementado teve impacto na instituição?
2. Como avalia a receção dos idosos ao projeto?
3. Qual a sua opinião sobre as atividades? Acha que estas foram de encontro às expectativas e necessidades dos utentes?
4. Relativamente, ao meu desempenho no decorrer do estágio, qual a sua apreciação? Pensa que consegui estabelecer um clima de confiança e camaradagem com os utentes?
5. Acha importante o desenvolvimento deste tipo de intervenções junto dos utentes?
6. Num balanço final, qual pensa ter sido a ou as atividades mais cativantes para os utentes?
7. Quais os aspetos que destacaria na minha intervenção?
8. De uma forma geral como avalia todo o decorrer do projeto?

Apêndice IX – Transcrição da entrevista final à monitora

Transcrição da entrevista final à monitora

1. Considera que o projeto implementado teve impacto na instituição?

“Sim, as atividades implementadas foram diferentes e os temas tratados foram interessantes e importantes, bem como, trouxeste a possibilidade de eles trabalharem com o computador.”

2. Como avalia a receção dos idosos ao projeto?

“Bastante positiva.”

3. Qual a sua opinião sobre as atividades? Acha que estas foram de encontro às expectativas e necessidades dos utentes?

“As atividades foram boas, pois trataste temas interessantes e, ao mesmo tempo, eles faziam aquilo que gostam.”

“Sim, pois como disse eles gostavam do que estavam a fazer e isso é importante.”

4. Relativamente, ao meu desempenho no decorrer do estágio, qual a sua apreciação? Pensa que consegui estabelecer um clima de confiança e camaradagem com os utentes?

“Quanto ao teu desempenho estiveste sempre bastante interessada e ajudavas em tudo que era feito. E a relação que estabeleceste com eles foi muito boa, estabeleceste uma boa relação.”

5. Acha importante o desenvolvimento deste tipo de intervenções junto dos utentes? Porquê?

“Sim, porque são diferentes.”

6. Num balanço final, qual pensa ter sido a ou as atividades mais cativantes para os utentes?

No centro de convívio A: “são sem dúvida, a informática e a atividade do “padroeiro”.”

No centro de convívio B: “as atividades que destaco são: “A minha flor”; “O padroeiro”.”

7. Quais os aspetos que destacaria na minha intervenção?

“Acho que as atividades foram realizadas com sucesso e, sobretudo, passaste a mensagem.”

8. De uma forma geral como avalia todo o decorrer do projeto?

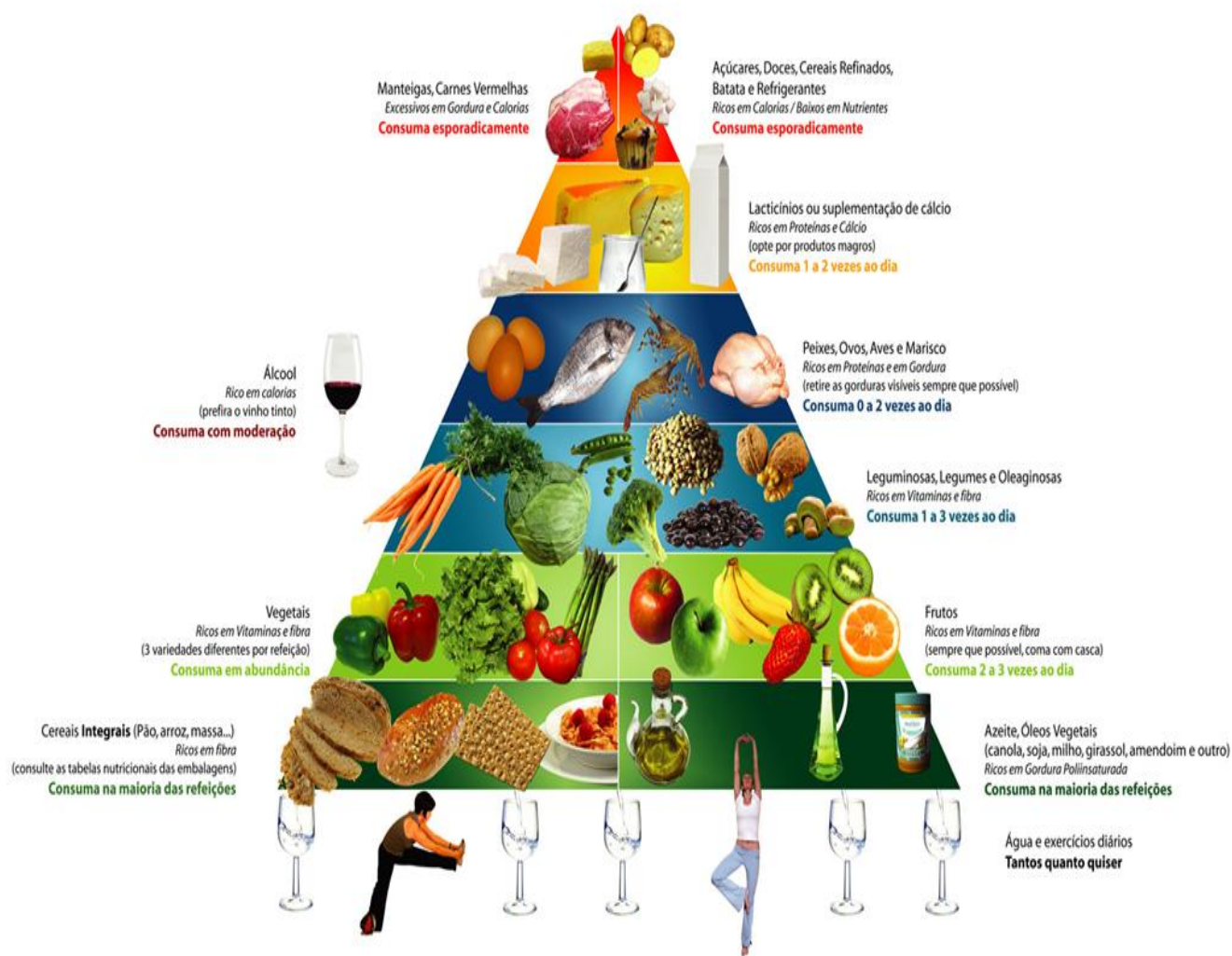
“Positivo e inovador.”

Apêndice X - Aglomeração das mezinhas recolhidas com a atividade II "Mezinhas do passado"

Planta	Indicações
Chá de folha de oliveira	Baixar a tensão
Chá de urtigas	Controlar o colesterol/sangue gordo
Chá de cidreira	Para o sistema nervoso/ calmante
Chá verde	Para o estômago
Mel	Afetas na boca
3 tremoços crus	Para a tensão
Chá de barbas de milho	Para a bexiga e rins
Chá de trepo de cereja	Para a bexiga e rins
Chá de raízes de morango	Para a bexiga e rins
Chá de flor de saboeiro	Para a bexiga e rins
Chá de macela/marcela	Para o estômago, azia, cólicas intestinais
Língua de ovelha	Usada em infeções (feridas exteriores) e picadas de insetos
Sopa de urtigas / Papas de urtigas	Sangue – elimina o açúcar e purifica o sangue
Ervas de São Roberto	Para o estômago e bexiga
Chá de folhas de marmeleiro	Para a tensão
Chá de casca de cebola	Para a rouquidão
Cenoura com açúcar amarelo (corta-se a cenoura às rodelas e numa malga coloca-se o açúcar e as rodelas de cenoura em camadas alternadamente. Deixa-se ao luar da noite e no outro dia tem-se um xarope)	Para as dores de garganta e tosse

Apêndice XI - Dossiê de receitas saudáveis

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Dossiê de receitas saudáveis

Bacalhau Cozido com Batatas, Ovos e Grelos

Ingredientes:

4 batatas

1 molho de grelos de nabo

4 postas de bacalhau

4 ovos

sal, alho e salsa q.b.

Preparação:

1º Descasque as batatas, corte-as ao meio e leve-as ao lume numa panela com água temperada com sal.

2º Deixe ferver, durante 10 minutos. Adicione os grelos e deixe ferver durante mais 5 minutos.

3º Acrescente o bacalhau e deixe cozer durante 5 minutos.

4º À parte, coza os ovos em água a ferver por 10 minutos.

5º Escorra todos os ingredientes e descasque os ovos.

6º Sirva regado com azeite e vinagre e polvilhado com alho e salsa picados.

Bife de peru grelhado com arroz e espinafres

Ingredientes

4 de bifes de peru

Sumo de 2 limões

200g de arroz

3 dentes de alho picados

1 litro de água

1 cebola

1 folha de louro

1 molho de espinafres

50 ml de azeite

Sal a gosto

Preparação

1º Tempere os bifes com sal e o sumo de limão e deixe marinar durante 20 minutos.

2º Coloque o arroz em uma panela de pressão com um dente de alho, a água, a cebola e a folha de louro. Tempere com sal e coloque no lume. Quando começar a sair o vapor, deixe cozinhar durante 15 minutos.

3º Cozinhe os espinafres em água e sal e refogue-os no azeite e no restante dos alhos picados.

8º Grelhe os bifes dos dois lados, e sirva-os com o arroz e espinafres.

Peixe grelhado com legumes

Ingredientes

Sal a gosto

1/2 chávena de vinho branco

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

350 g de peixe

1 cenoura

1 colher (sopa) de manteiga

Preparação

1º Faça um tempero com o sal, o vinho, o azeite e o alho.

2º Deixe o peixe imerso nesse tempero por 10 minutos. Se quiser um sabor mais forte, deixe mais tempo.

3º Em uma panela com água, cozinhe a cenoura e as batatas.

4º Quando estiverem cozidos escorra, corte-os em pedaços e reserve.

5º Num tacho aquecido, grelhe os filés de peixe e coloque-os em uma travessa.

6º Aqueça a manteiga em uma frigideira e refogue os legumes.

7º Quando os legumes estiverem refogados junte-os aos filés de peixe grelhados e sirva.

Posta de pescada cozida

Ingredientes

6 postas de Pescada

1 cebola

2 dentes de alho

Pimenta em grão: q.b.

1 ramo pequeno de salsa

Sal: q.b.

Fio de azeite: q.b.

1 folha de Louro

Preparação

1º Coloque água num tacho, junte sal, a cebola cortada grosseiramente, os dentes de alho esmagados sem a casca, a pimenta, a salsa, a folha de louro e um fio de azeite; leve ao lume médio.

2º Quando ferver, adicione as postas de pescada uma a uma, e depois deixe cozer.

3º Sirva com legumes cozidos, tais como: batata, cenoura, couve-flôr, bróculos.

Frango grelhado

Ingredientes

1 kg de peito de frango

4 dentes de alho

1 colher de sopa de alecrim

1 colher de sopa de orégãos

Sumo de 1 limão (médio)

Pimenta e sal a gosto

Preparação:

1º Coloque o peito de frango numa tigela e adicione o alho, o alecrim e os orégãos.

2º Tempere com sumo de 1 limão, 1 pitada de pimenta e sal a gosto.

3º Misture bem e deixe repousar para ficar bem temperado.

4º Unte a frigideira e grelhe os peitos de frango a seu gosto.

6º Sirva com arroz branco e salada.

Costeletas grelhadas

Ingredientes:

8 costeletas

2 colheres de sopa de azeite

Sal

Pimenta moída

1 colher de sopa de rosmaninho, finamente picado

1 limão

Alface (para servir)

Preparação

1º Pré-aqueça o grelhador elétrico a alta temperatura. Pincele as costeletas com o azeite, tempere com sal e pimenta e polvilhe com o rosmaninho.

2º Grelhe as costeletas, de um lado e do outro, até a carne estar cozinhada por dentro.

3º Colocar a alface numa travessa, dispor as costeletas por cima e guarnecer com limão. Servir quente.

Peixe cozido com batatas e feijão verde

Ingredientes:

2 Postas de Pescada

Batatas

Feijão Verde

2 Ovos

Preparação

1º Coloque o peixe num tacho, sem água, coberto de sal. Depois, passado meia hora junte água e coza o peixe durante cerca de 15 minutos.

2º À parte descasque 5 ou 6 batatas pequenas. Leve a cozer as batatas com um molho de feijão verde temperado com sal a gosto, durante cerca de vinte minutos, juntamente com dois ovos.

3º Tempere o peixe cozido com azeite e vinagre, que pode acompanhar com uma salada de alface e tomate.

Costela de porco grelhada

Ingredientes

Costelas de porco

Limão q.b.

Sal fino

Pimenta

Azeite q.b.

Preparação

1º Num recipiente coloque as costelas devidamente preparadas e regue com sumo de limão.

Condimente com um pouco de pimenta e sal fino. Deixe a marinar durante cerca de 30 minutos.

2º Num tacho largo, coloque um fio de azeite, deixe aquecer e vá colocando as costelas. De seguida, vire do outro lado a carne, e deixe dourar de igual modo. Depois de dourar reduza o lume para as costelas cozinharem sem queimar. Deve-se ir virando a carne, para ficar completamente cozinhada.

3º Sirva com arroz branco ou massa cozida e salada (alface e cenoura).

Espetadas de frango com arroz

Ingredientes para as espetadas:

500 g de peito de frango, sem pele e cortado em cubos

1 pimento vermelho pequeno, sem sementes, cortado aos pedaços

1 pimento verde pequeno, sem sementes, cortado aos pedaços

1 cebola cortada em gomos

2 colheres de sopa de Becel Cozinha Líquida

Vinho branco q.b.

Sal q.b.

Ingredientes para o arroz:

350 g de arroz agulha

Sal q.b.

1 colher de sopa de passas sem grainhas
1 colher de sopa de salsa fresca picada e/ou folhas de aipo
Sumo de limão a gosto

Preparação

1º Tempere o frango com vinho branco e sal, mexa e deixe marinar durante, pelo menos, 1 hora, mexendo ocasionalmente.

2º Enfie os pedaços de frango em 8 espetos, alternando com os pedaços de pimentos e a cebola.

3º Unte as espetadas com a Becel Cozinha Líquida antes de as colocar sobre uma grelha bem quente. Cozinhe durante cerca de 12-15 minutos, virando-as frequentemente.

4º Ao mesmo tempo introduza o arroz em água abundante a ferver e temperada com sal e deixe cozer durante cerca de 15 minutos.

5º Escorra o arroz, adicione-lhe as passas e a salsa picada, regue com sumo de limão a gosto e mexa com um garfo.

6º Sirva as espetadas sobre uma cama de arroz.

Bacalhau cozido com batatas e espinafres

Ingredientes:

1 kg de bacalhau demolhado, limpo e em lascas
1 molho de espinafres
3 folhas de couve
1 dente de alho
2 batatas cozidas
1 cebola

Preparação

1º Numa panela coloque água e sal.

2º Junte o bacalhau à água e deixe cozinhar durante 5 minutos.

3º À parte, cozinhe separadamente com água e sal as batatas, a cebola, as couves e os espinafres.

4º Escorra os legumes e sirva com o bacalhau cozido.

Arroz Branco com Bifes de Perú

Ingredientes:

4 bifes de Perú
2 chávenas de arroz
4 chávenas de água
1 cebola
2 colheres de Sopa de Azeite
1 alho
1 limão
Sal q.b.

Preparação

1º Coloque os bifes num prato e tempere-os com o alho, limão e sal a gosto.
2º Enquanto estes tomam o gosto do tempero, pegue num tacho e pique a cebola muito pequena e junte o azeite. Deixe cozer um pouco, adicione o arroz e um pouco de sal, junte a água bem quente e mexa. Quando levantar fervura diminua o lume até que este seque.
3º A seguir grelhe os bifes, leve à mesa e sirva com o arroz e uma salada mista de alface, tomate e pepino.

Bife de frango estufado com brócolos

Ingredientes:

2 bifes de frango
1 cebola
1 dente de alho
2 tomates bem maduros
1 pimento pequeno
1 ramo de salsa
1 chávena de brócolos
1 colher de chá de azeite
Água q.b.

Preparação

1º Num tacho coloque os bifes de frango sobre a cebola e alhos picados, a colher de chá de azeite e um pouco de água.

2º Deixe refogar lentamente cerca de 15 minutos, juntando-se a seguir a salsa e, quase no fim do frango estar cozido, o tomate, o pimento e os brócolos. Se for necessário, acrescente água aos poucos.

3º Acompanhar com massa cozida.

Bacalhau cozido com grão e feijão verde

Ingredientes:

2 postas pequenas de bacalhau bem demolhada

1 chávena de chá de grão de bico demolhado

2 chávenas de feijão verde

1 colher de sopa de azeite

1 folha de loureiro

Sumo de limão q.b.

Preparação

1º Lave e arranje o feijão verde.

2º Numa panela coza o grão de bico e aproveite a água para cozer o feijão verde e o bacalhau, adicionando a folha de loureiro. Deixe cozer.

3º Sirva temperado com azeite e sumo de limão.

Sopa de couve penca com feijão branco

Ingredientes:

2 batatas médias

3 cenouras

1 cebola grande

1 mão cheia de feijão branco

1 colher de sopa de azeite

Água q.b.

Preparação

1º Demolhe o feijão antecipadamente.

2º Ponha a cozer na água em que demolhou o feijão, as batatas, as cenouras e a cebola, em lume forte, durante 30 minutos.

3º Bata com a varinha mágica para fazer um puré.

4º Leve novamente ao lume e junte a penca cortada às tiras.

5º Deixe ferver durante alguns minutos, até cozer a couve penca.

6º Antes de servir adicione o azeite, mexendo muito bem.

Sopa de Legumes

Ingredientes:

Batata

Cenoura

Abóbora

Alho Francês

Cebola

Feijão Verde

Sal

Azeite

Preparação

1º Coloque a panela com água ao lume e deixe ferver.

2º Introduza as batatas descascadas a cenoura raspada, o alho francês limpo e cortado em pedaço e a abóbora em pedaços. Deixe cozer.

3º Em seguida introduza o feijão verde cortado em lâminas e a cebola em pedacinhos.

4º Deite sal a gosto e deixe cozer os últimos legumes.

Cuide da sua saúde!

Apêndice XII - Atividades extraplano

Atividades extraplano

Ao longo de toda a intervenção muitas foram as atividades desenvolvidas pela instituição. Durante a minha permanência nos centros de convívio auxiliei sempre na realização das atividades propostas pelos responsáveis, tornando-me parte integrante do desenvolvimento das atividades, visto que era uma mais-valia para o apoio e auxílio às dificuldades que os utentes apresentavam no desenrolar das atividades.

As atividades desenvolvidas foram sobretudo trabalhos manuais, os quais passo a citar: decoração de Natal; costura de botas de Natal; elaboração de bolsas de tecido; criação das roupas de carnaval; criação de flores com material reutilizável; criação de pintainhos de Páscoa; pintura de desenhos relativos à Páscoa; criação de um *placard* com as mãos dos utentes e respetivos nomes; criação de saquinhos de cheiro com alecrim; criação de um porta-retratos; criação de carteiras com pacotes de leite; criação de mealheiros, em forma de porco, com garrafas plásticas; criação de sacolas com pacotes de leite; criação de flores com feltro.

Todas estas atividades, segundo o meu ponto de vista, permitiram fomentar a criatividade e imaginação dos utentes.

Realizaram-se, também, almoços convívio entre os dois centros de convívio. Estes almoços foram realizados no magusto, no Natal, no carnaval e nos dias de aniversário de abertura de cada centro de convívio. A instituição possibilitou, também, aos utentes: idas ao cabeleireiro, aulas de hidroginástica todas as semanas e passeios culturais (São Bento, Gerês, Sameiro, Bom Jesus).

Mas neste meu percurso, a atividade desenvolvida pela instituição, considerada por mim como a mais importante para os utentes e a qual eu relevo com mais ênfase foi a visita ao centro escolar mais próximo (jardim de infância e 1º ciclo). Nesta visita, os utentes puderam ver com os seus próprios olhos as diferenças que existem no ensino, desde os seus tempos e tempo dos seus filhos. Eles ficavam admirados com a rapidez com que as formas de ensino avançam e como as novas tecnologias fazem tanta diferença no ensino, dando exemplos de como era no seu tempo, em que nem sequer cadernos tinham e depois das aulas, que eram da parte da manhã, iam trabalhar para os campos com os seus pais. Nesta visita os utentes tiveram, também, oportunidade de assistir a uma das aulas onde puderam ter contacto e mexer num dos quadros interativos da escola. Aqui, eles puderam escrever o seu nome, descobrir o corpo humano e fazer alguns jogos com as crianças daquela sala de aula.

Algumas destas atividades extraplano estão evidenciadas nas fotografias que se seguem.



Apêndice XIII - Exemplos de registo no diário de bordo

Diário de bordo - exemplos

Centro de Convívio de A – 20/11/2012

Sumário: Implementação da atividade “moldura para fotografias”

Observações: Os utentes mostraram-se entusiasmados com a atividade, dando diversas funcionalidades ao objeto que estava a ser criado, sendo que a parte mais dinâmica foi a sessão fotográfica em que todos opinavam sobre as fotografias se estavam bem ou não. Ao longo da realização das molduras foi perceptível as diversas funcionalidades que eles iam atribuindo ao trabalho a ser criado.

Nº de utentes: 12 + 1 jovem

Centro de convívio de A e B - 28/11/2012

Sumário: Visita ao centro escolar do Cávado. Demonstração de como funciona uma aula de hoje.

Observações: Os utentes revelaram-se muito admirados com as novas ferramentas afirmando que: “agora as crianças não têm motivos para não aprender” e ao longo da visita iam partilhando experiências dos seus tempos de escola comparando-os com os de hoje.

Nº de utentes: A – 8; B - 10

Centro de convívio de B – 3/12/2012

Sumário: Decoração do centro de convívio com enfeites de Natal, decoração do pinheiro e preparação do almoço de Natal.

Observações: Os utentes demonstravam-se todos empenhados, animados e participativos na decoração de Natal, dando sugestões e trocando ideias de como ficaria melhor.

Nº de utentes: 12

Apêndice XIV - Exemplos do registo fotográfico de algumas das atividades implementadas



Atividade “Molduras para fotografias”



Atividade “Visita aos presépios de Garfe”



Atividade “A alimentação e a pirâmide alimentar”



Atividade “Ponto verde”



Atividade “A minha flor”



Atividade “Mezinhas do passado”



Atividade "Saúde e ambiente: seus mitos e verdades"



Atividade "O presépio"



Atividade "O padroeiro"



Atividade "O jogo"

Apêndice XV - Teses investigadas e analisadas em torno do envelhecimento ativo ao longo da intervenção

Investigação e Intervenção na área problemática do estágio

Ao longo de toda a intervenção muitas foram as teses investigadas e analisadas. E aqui estão algumas delas:

- Envelhecimento Activo. Trajectórias de Vida e Ocupações na Reforma de Sofia Maia Silva (Dissertação de mestrado em Sociologia - Políticas Locais e Descentralização: As Áreas do Social sob orientação do professor Doutor Pedro Hespanha e co-orientada pelo professor Doutor Iver Moller) Universidade de Coimbra, 2009.

Esta tese de mestrado foi desenvolvida na área da sociologia e procura refletir de forma crítica sobre o envelhecimento ativo e a forma como este se manifesta na ocupação dos tempos livres dos reformados. Desta forma, esta tese de mestrado visa responder a questões como:

“O que dizem as trajectórias de vida dos sujeitos sobre as ocupações que adoptam na reforma? Que mudanças foram introduzidas no quotidiano das pessoas com a incorporação crescente de um novo paradigma de envelhecimento activo? Que transformações sociais operaram este novo entendimento semântico e ideológico sobre o envelhecimento? E o que é, afinal de contas, isto de envelhecer?” (p. 1)

Este estudo qualitativo foi realizado no centro da cidade do Porto e permitiu conhecer como é procedido a transição dos indivíduos para a reforma e o sentido que esta transição toma no percurso de vida individual de cada indivíduo. As metodologias privilegiadas neste estudo foi o estudo de caso, à luz da análise interpretativa, recorrendo, igualmente a diversos métodos e técnicas como, por exemplo, s entrevistas e histórias de vida.

O que se pode constatar com este estudo é que

“ A ampla difusão dos serviços e das ofertas culturais, desportivas, educativas e os apelos crescentes para que os mais velhos permaneçam activos, física e intelectualmente, aparentam uma crescente facilidade e popularidade no acesso a este modo de envelhecer. No entanto, para a concretização deste envelhecimento activo, autónomo e compulsivo, é necessária a existência de uma predisposição

para a diversificação de interesses, estimulada por um conjunto de oportunidades e de experiências adquiridas ao longo de todo o curso de vida.” (p. 116).

Ora, a atual noção de envelhecimento ativo

“[...] tal como tem sido desenhada pelas políticas sociais, nacionais e europeias, aplicada em medidas de intervenção social e difundida socialmente, não está acessível e nem interessa a toda a gente e é, muitas vezes, incompatível com as ocupações e com os valores investidos ao longo das trajetórias individuais.” (p. 116)

- Envelhecimento Activo, Educação e Promoção da Saúde na População Idosa de Aurora Fátima Barbosa da Silva (relatório de estágio: mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária sob a orientação da Professora Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes) Universidade do Minho, 2010.

Este relatório de estágio foi realizado em duas valências da Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso: Unidade de Convalescença e Lar S. José. Para a realização deste projeto de intervenção a opção metodológica escolhida foi a investigação-ação participativa.

O principal objetivo deste projeto de intervenção foi a promoção da saúde, da autoestima e do bem-estar da população idosa. Para que estes objetivos fossem atingidos com sucesso, as atividades delineadas neste projeto foram subdivididas por diversos temas: educação/promoção da saúde; expressão artística; atividades de cariz cognitivo; atividades de cariz socioeducativo e difusão cultural; atividades de esparecimento, sendo que as atividades realizadas socorreram-se da animação sociocultural para a obtenção de resultados favoráveis.

Os resultados obtidos por este projeto promoveram à instituição e aos respetivos utentes um enriquecimento social e educacional e a troca de experiências e saberes entre funcionários e utentes. No desenvolver deste projeto os utentes demonstraram interesse, vontade e motivação para a realização de todas as atividades, demonstrando “[...] sensibilidade para a importância de uma educação de forma a promover a saúde e o bem-estar.” (p. 83)

- Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Activo de Ana Catarina Santos Correia (relatório de estágio: mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária sob a orientação da Professora Doutora Maria Clara Costa Oliveira) Universidade do Minho, 2010.

A instituição escolhida para a realização deste projeto de intervenção foi a Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis (SCMOAZ). Este teve como principal fim contribuir para o envelhecimento ativo dos idosos. Para o desenrolar deste projeto a opção metodológica utilizada foi a investigação-ação.

Neste projeto de intervenção as atividades foram definidas por temas. Aos diferentes meses de estágio foi associado um tema, foram eles: o conhecimento; o Natal; o ambiente; a música; as competências do idoso; a leitura; os afetos e as tecnologias. Tendo por base cada tema as atividades tiveram em conta diferentes atividades-tipo, ou seja, as atividades realizadas diversificaram-se entre atividades lúdico-recreativas; intelectual/formativas; culturais; sociais e entre outras atividades. Mais uma vez, a animação sociocultural é uma estratégia adotada.

As atividades implementadas, apesar das dificuldades encontradas, nomeadamente, a demência característica de alguns dos utentes, promoveram a cidadania. Para além disso, as atividades realizadas com outras instituições possibilitaram aos idosos ter contacto com novas pessoas e novas personalidades facilitando a troca de experiências, saberes e atualização de conhecimentos. Desta forma, desenvolveu-se, também, a educação de adultos corroborando a ideia de que a educação é algo que acontece ao longo de toda uma vida.

Outro dos aspetos que se constatou com este projeto de intervenção foi a entreaajuda entre os diferentes utentes, uma vez que, a conflitualidade foi um dos aspetos que sobressaiu num primeiro contacto com a instituição. Por exemplo, no desenrolar do projeto de intervenção “[...] os idosos mais autónomos começaram a ajudar a levar os idosos com dificuldade na mobilidade para as refeições.” (p. 75).

- (Con)viver: o envelhecimento bem-sucedido de Elisabete Margarida Braga Rodrigues (relatório de estágio: mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária sob a orientação do Professor Doutor José Carlos Oliveira Casulo) Universidade do Minho, 2010.

A instituição escolhida para a elaboração deste relatório de estágio foi a Santa Casa da Misericórdia de Braga, mais especificamente o lar Nevarte Gulbenkian. A finalidade deste projeto foi proporcionar momentos de interação intergeracional e inter-relacional diminuindo, desta forma, o

isolamento social. Neste sentido, para realização e desenvolvimento deste projeto a opção metodológica selecionada foi a investigação-ação participativa.

Este projeto foi desenvolvido tendo em conta as diversas vertentes e dimensões do indivíduo. Assim, as atividades delineadas tiveram como suporte a animação sociocultural, a animação lúdica, a animação turística, a animação cognitiva, a animação estimulativa, a educação para a saúde e a educação axiológica.

Através das diferentes atividades de animação os utentes desta instituição começaram a deixar o espaço físico da instituição e começaram a interagir com outras instituições e pessoas dando assim oportunidades de os utentes conhecerem e lidarem com pessoas diferentes. Este projeto contribui, igualmente, para que os idosos “[...] percebessem o potencial que a casa que os acolhe detém e que não é aproveitado, assim como o potencial que cada institucionalizado tem e que desconheciam.” (p. 98). Mas um dos grandes e principais resultados deste projeto “[...] foi a constatação da evolução da postura da pessoa idosa, dos benefícios que a estimulação que ia sendo desenvolvida trouxe.” (p. 98). Ou seja, ao longo do desenrolar do projeto os idosos iam percebendo quais as suas competências e conhecimentos e dando-lhes mais significado e utilização.

- Envelhecer Activamente – Actividades de dinamização da leitura, da escrita e do conto, numa Instituição da Terra Fria Transmontana de Márcia Adosinda Ferreira (trabalho de projeto apresentado à Escola Superior de Educação de Bragança para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Social sob orientação do Professor Doutor Henrique da Costa Ferreira) Instituto Politécnico de Bragança, 2011.

Este projeto de intervenção foi realizado numa Instituição de um Concelho do Nordeste Transmontano e a opção metodológica adotada para a sua planificação e execução foi o estudo de caso. Os objetivos delineados neste projeto vão de encontro com a promoção da interação social, promoção e preservação do envelhecimento ativo e bem-sucedido.

O projeto realizado tendo em conta estes objetivos contaram com atividades grupais e atividades dinamizadoras associadas à leitura, à escrita e ao conto com o intuito de promover a imaginação e ativar a memória do idoso. Ou seja, as atividades delineadas foram baseadas na animação cognitiva/mental exigindo do idoso atenção para a promoção do desenvolvimento e envolvimento pessoal e social. O que se pôde constatar foi que os idosos reivindicaram mais do que aquilo que foi proposto tendo que o projeto ser ajustado as estas reivindicações.

As atividades que foram desenvolvidas em grupo promoveram momentos diversificados de interação e distração, divertimento e comunicação entre os utentes. Apesar das dificuldades que foram encontradas

“[...] devido ao facto de para estes idosos a leitura e a escrita se encontrar num estado avançado de esquecimento e inaptidão, entendemos que, o tema trabalhado nas actividades foi imprescindível, na medida em que promoveu momentos de trabalho cognitivo, contribuindo, assim, para a estimulação de competências nesta área.” (p. 72)

- Animação teatral e terceira idade: contributos para um envelhecimento ativo de Carla Sofia Ribeiro e Cunha (Tese de Mestrado em Animação Teatral sob orientação da Professora Doutora Maria Anjos Flor Dias) Universidade do Minho, 2012.

O tema desta tese de mestrado é o envelhecimento ativo sendo a sua promoção a principal finalidade deste projeto de intervenção. Para o efeito foi criado um ateliê de teatro desenvolvido na Instituição X, situada em Braga, com um grupo de 9 participantes com idades compreendidas entre os 57 e os 73 anos.

Para a delineação deste projeto foram utilizadas metodologias e técnicas do campo da animação sociocultural e teatral, mas de salientar que a opção metodológica adotada foi a qualitativa, nomeadamente, o estudo de caso.

Ora, para além do desenvolvimento de um envelhecimento ativo este ateliê de teatro propôs-se a

“[...] contribuir para reduzir os estereótipos em torno da terceira idade ajudando a desconstruir a imagem redutora que lhe é atribuída, quase sempre associada à inatividade, alienação, dependência e reduzida participação e inscrever a animação teatral na agenda lúdica e cultural para a terceira idade.” (p. 61-62).

Desta forma, animação teatral contribui para a promoção da participação ativa dos idosos, “Participação essa que teve uma série de implicações nas suas vidas, nomeadamente alterações das suas rotinas, levando-os a reorganizarem a sua vida doméstica e a abdicarem de outras atividades [...]” (p. 138). Assim, o projeto aqui levado a cabo promoveu o bem-estar físico, mental e psicológico dos idosos promovendo a socialização positiva e, ao mesmo tempo, crítica entre todos os intervenientes. Possibilitou, também, a evocação e troca de memórias, bem como, a aquisição de novos

conhecimentos e aprendizagens. Através desta participação ativa e evocação de experiências e saberes os idosos adquiriram, similarmente, estratégias para a resolução de dificuldades que foram surgindo e possivelmente irão surgir ao longo do seu curso de vida.